

# Bolesti BRUCHA?

Môže ísť o syndróm dráždivého čreva!



Svetová gastroenterologická organizácia (WGO) a spoločnosť Danone pokračujú aj tento rok v osвете s cieľom tak prevencie ako aj zlepšenia kvality života ľudí trpiacich tráviacimi problémami. Tohtoročnou témou je tzv. syndróm dráždivého čreva (IBS).

## Čo je to IBS?

Syndróm dráždivého čreva (angl. skr. IBS) je chronické ochorenie tráviaceho traktu, charakterizované častými bolesťami brucha, ktoré môžu byť spojené s narušenou činnosťou čriev a pocitom nafúknutosti. U chorého sa môžu striedať obdobia zápchy s obdobiami hnačky a v stolici sa môže objaviť hlien.

## Vedeli ste, že:

- IBS je najčastejšou príčinou chronických črevných problémov.
- Vo vyspelých krajinách sa IBS vyskytuje u 2 ľudí z 10, u žien 2 až 3 krát častejšie ako u mužov.
- Deti sú rovnako ohrozené ako dospelí, takmer 65 % detí s bolesťami brucha má IBS.
- Počet IBS vo vyspelých krajinách stúpa pravdepodobne následkom moderného, stresujúceho životného štýlu a meniaceho sa stravovania.
- Takmer 90 % pacientov nie je pod lekársym dohľadom!!!

Viac na [www.bolestbrucha.sk](http://www.bolestbrucha.sk).

## DEŇ OTVORENÝCH DVERÍ

Pri príležitosti Svetového dňa zdravého trávenia bude dňa 29. mája 2009 možné v niektorých ambulanciách praktických lekárov zadarmo konzultovať vaše problémy s trávením.

**Svetová gastroenterologická organizácia vydala 10 odporúčaní, ktoré môžu pomôcť predchádzať ochoreniam tráviaceho traktu, akým je aj IBS:**

1. pite dostatok tekutín
2. konzumujte stravu bohatú na probiotické mliečne výrobky s overenými probiotickými účinkami na trávenie
3. obmedzte stravu spôsobujúcu plynatosť
4. obmedzte mastné jedlá
5. vyhýbajte sa kofeínovým nápojom a kolám
6. vyhýbajte sa alkoholu
7. neprejedajte sa
8. jedzte pomaly a dobre jedlo požujte
9. vyhýbajte sa sorbitolu alebo fruktóze
10. nestresujte sa, pretože stres môže viesť k symptómom typickým pre IBS



29. máj – Svetový deň zdravého trávenia