

ЩО ТАКЕ СИНДРОМ ПОДРАЗНЕНОГО КИШКІВНИКА (СПК)?



і як він пов'язаний з моєю мікробіотою?

Стосується хронічних травних симптомів, які не можна пояснити жодними органічними, морфологічними або біологічними порушеннями будови.

Щонайменше 1 день на тиждень протягом останніх 3 місяців.

Частота та/або характер випорожнень.

Синдром подразненого кишечника (СПК) — це **функціональний розлад** кишечника, що характеризується повторюваним **болем у животі** та **порушеннями випорожнення**. Він часто супроводжується **психічними розладами** та може бути пов'язаний із порушенням балансу мікробіоти кишечника.

Наприклад, стрес та/або тривога.

Зміна складу і функцій мікроорганізмів, що живуть у кишечнику.

СПК діагностується відповідно до критеріїв ROME IV.



1 Дуже поширений, хронічний і непередбачуваний розлад шлунково-кишкового тракту...



СПК — одна з головних причин звернення до лікаря



5 % населення світу мають СПК



2 з 3 пацієнтів — жінки

2 Розвиток СПК можуть спричинити різні причини...



гастроентерит, харчове отруєння, діарея мандрівників тощо



3 Які механізми цього розладу, пов'язані з мікробіотою?

Факт №1 Мікробіота бере участь у двосторонньому зв'язку між кишечником і мозком.



Вісцеральна чутливість



Проникність кишкового бар'єру



Порушена імунна відповідь



Факт №2 Симптоми СПК виникають приблизно у 1 з 10 осіб після перенесеного гострого інфекційного гастроентериту.



Факт №3 Склад мікробіоти кишечника змінений щонайменше у частини пацієнтів із СПК.



або



Факт №4 Лабораторні дослідження довели, що порушений стан мікробіоти кишечника може призводити до:

- ✓ прискороного транзиту вмісту кишечника
- ✓ порушення функцій кишкового бар'єру
- ✓ реакції імунної системи
- ✓ тривожної поведінки



Факт №5 Симптоми можна полегшити шляхом корекції мікробіоти (харчування, пробіотики, антибіотики тощо).



4 Як покращити якість життя та полегшити симптоми?



Спеціальні медикаменти



Пребіотики



Пробіотики



Здоровий спосіб життя
достатнє споживання води, регулярна фізична активність



Здорове харчування
обмеження продуктів-тригерів (FODMAP, лактоза, глютен тощо)



Психотерапевтичні методи
когнітивно-поведінкова терапія (КПТ), гіпноз, психодинамічна терапія, релаксація — для довготривалої психологічної підтримки



Джерела

[Ballou S, Keefer L. Psychological Interventions for Irritable Bowel Syndrome and Inflammatory Bowel Diseases. *Clin Transl Gastroenterol*. 2017;8\(1\):e214. Published 2017 Jan 19. doi:10.1038/ctg.2016.69.](#)

[Barbara G, Grover M, Bercik P, et al. Rome Foundation Working Team Report on Post-Infection Irritable Bowel Syndrome. *Gastroenterology*. 2019;156\(1\):46-58.e7.](#)

[Black CJ, Ford AC. Global burden of irritable bowel syndrome: trends, predictions and risk factors. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol*. 2020;17\(8\):473-486.](#)

[Canavan C, West J, Card T. The epidemiology of irritable bowel syndrome. *Clin Epidemiol*. 2014;6:71-80.](#)

[Collins, S. A role for the gut microbiota in IBS. *Nat Rev Gastroenterol Hepatol* 11, 497–505 \(2014\).](#)

[Cozma-Petruț A, Loghin F, Miere D, Dumitrașcu DL. Diet in irritable bowel syndrome: What to recommend, not what to forbid to patients!. *World J Gastroenterol*. 2017;23\(21\):3771-3783.](#)

[De Palma G, Lynch MD, Lu J, et al. Transplantation of fecal microbiota from patients with irritable bowel syndrome alters gut function and behavior in recipient mice. *Sci Transl Med*. 2017;9\(379\):eaaf6397.](#)

[Enck P, Aziz Q, Barbara G, et al. Irritable bowel syndrome. *Nat Rev Dis Primers*. 2016;2:16014.](#)

[Ford AC, Quigley EM, Lacy BE, et al. Efficacy of prebiotics, probiotics, and synbiotics in irritable bowel syndrome and chronic idiopathic constipation: systematic review and meta-analysis. *Am J Gastroenterol*. 2014;109\(10\):1547-1562.](#)

[Hod K, Ringel Y. Probiotics in functional bowel disorders. *Best Pract Res Clin Gastroenterol*. 2016;30\(1\):89-97.](#)

[Lovell RM, Ford AC. Effect of gender on prevalence of irritable bowel syndrome in the community: systematic review and meta-analysis. *Am J Gastroenterol*. 2012;107\(7\):991-1000.](#)

[Mearin F, Lacy BE, Chang L, et al. Bowel Disorders. *Gastroenterology*. 2016;S0016-5085\(16\)00222-5.](#)

[Morais LH, Schreiber HL 4th, Mazmanian SK. The gut microbiota-brain axis in behaviour and brain disorders. *Nat Rev Microbiol*. 2021;19\(4\):241-255.](#)

[Palsson OS, Whitehead W, Törnblom H, et al. Prevalence of Rome IV Functional Bowel Disorders Among Adults in the United States, Canada, and the United Kingdom. *Gastroenterology*. 2020;158\(5\):1262-1273.e3.](#)

[Quigley EM, Fried M, Gwee KA, et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines Irritable Bowel Syndrome: A Global Perspective Update September 2015. *J Clin Gastroenterol*. 2016;50\(9\):704-713.](#)

[van Lanen AS, de Bree A, Greyling A. Efficacy of a low-FODMAP diet in adult irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis *Eur J Nutr*. 2021;60\(6\):3505-3522.](#)