

Sindromul colonului iritabil - simptomatologie și tratament

Farmacistul in slujba sănătății și educației pentru sănătate
Prof. Univ. Dr. Farm. Dumitru LUPULEASA

Publicul larg asociază profesia de farmacist cu expertiza în ceea ce privește medicamentele, nu numai de la cercetare la producție, dar și pe tot traseul logistic către pacient, implicând și controlul calității în toate fazele de existență ale preparatului medicamentos. Unele aspecte ale profesiei de farmacist sunt mai evidente, mai palpabile, ca de exemplu eliberarea de medicamente, cu sau fără prescripție medicală, dar multe altele sunt mai puțin evidente și nu extrem de facile, în contextul vitezei cu care se desfășoară orice vizită în farmacie, și a nerăbdării aproape constante a pacienților.

Elementele nevăzute, dar permanente ale profesiei de farmacist, constau în evaluarea permanentă a corectitudinii tratamentului solicitat de pacient versus diagnosticul trimiterii, a exactității dozelor și indicațiilor de administrare, a posibilităților de interacțiune medicamentoasă și a efectelor secundare ce trebuie comunicate rapid, clar și pe înțelesul pacientului.

În plus, un număr semnificativ de mare de pacienți se adresează farmacistului fără a avea un diagnostic anume, ci numai comunicând o sumă de simptome. În contextul creșterii îngrijorătoare a fenomenului automedicației, farmacistul este de multe ori primul sau chiar singurul care face o anamneză sumară a pacientului, începând cu vârsta, regimul de alimentație și de viață în general, consumul de medicamente, boli asociate etc. Pentru un număr semnificativ de mare de patologii (de la simplele rinite sau guturai, până la indigestii, hiperaciditate, diaree sau constipație), farmacistul este cel care recomandă prima linie de tratament simptomatic și convinge pacientul de necesitatea unei vizite la medic.

Mai mult decât atât, pentru gama extinsă de vitamine, minerale, suplimente alimentare și teste medicale, farmacistul este cel care poate și trebuie să orienteze

pacientul referitor la nevoile suplimentare, doza potrivită și formele de administrare.

Din toate aceste motive este ușor de înțeles de ce este necesar ca elemente de semiologie și patologie medicală trebuie să fie întotdeauna la îndemâna farmacistului, atunci când interacționează cu pacientul.

Unele dintre cele mai frecvente simptomatologii pe care le acuză pacienții atunci când cer sfatul farmacistului se referă la colicile abdominale, însoțite de diaree sau constipație.

Ce este sindromul de colon iritabil?

Colonul iritabil este o afecțiune comună a colonului și care implică apariția unei simptomatologii de tipul: durere abdominală, crampe, exces de gaze, balonare, diaree și constipație, simptome ale disconfortului abdominal cu care pacienții se prezintă de multe ori în farmacie.

Această afecțiune nu are o cauză cunoscută, dar este frecvent asociată cu un dezechilibru al florei bacteriene intestinale. Simptomatologia apare la aproximativ 15 – 20 % din populația adultă, în special sub vârsta de 45 de ani și afectează de trei ori mai mult femeile, decât bărbații.

Simptomatologia cea mai frecventă cu care pacienții se prezintă în farmacie include: prezența cronică a scaunelor diareice, cu frecvență de două - trei/zi, cu senzația nevoii imperioase de a avea scaun, alternând cu perioade de constipație, senzația de evacuare incompletă, eliminare de mucus, prezența crampelor abdominale sau a meteorismului abdominal.

Cauzele care pot determina sindromul de colon iritabil sunt extrem de variate:

- stres – prin exces de cortisol (hormonul stresului) sau, în cazul unei personalități predispuse la stări anxioase/nervoase, intestinul „copiază” reacțiile emoționale ale subiectului;

- alimentație predominant orientată spre junk-food, dulciuri, prăjeli;
- consum excesiv de carne, mai ales dacă integritatea mucoasei intestinale este compromisă;
- lipsa unor vitamine și minerale esențiale pentru sănătatea mucoasei intestinale și pentru digestie;
- deficit de *Bifidobacterii* la nivelul colonului, necesare digestiei adecvate a fructelor și legumelor.

Tratamentul simptomatic

• **Modificarea regimului alimentar** – presupune schimbarea stilului de alimentație, cu evitarea alimentelor bogate în grăsimi sau carbohidrați, produselor lactate, alcoolului și cafeinei, îndulcitorilor artificiali, alimentelor care pot produce exces de gaze: varză, fasole, prăjeli și junk-food. Cu toate acestea, pentru majoritatea oamenilor, este extrem de dificilă schimbarea obiceiurilor alimentare. În plus lipsa totală a lactatelor în alimentație poate duce la o carență de vitamina D, riboflavină și/sau proteină. Administrarea fibrelor alimentare poate ameliora constipația, dar nu scade durerea abdominală

• **Medicația simptomatică** – cel mai frecvent pacienții apelează la medicamente laxative atunci când prezintă episoade de constipație și la medicamente antidiareice atunci când au simptomatologie diareică, aceste manifestări alternând, sau la anti-spastice, atunci când apar colici intestinale. Se pot administra **laxative** pentru corectarea constipației, atunci când alimentația cu conținut ridicat de fibre nu este suficientă. Dezavantajul acestei forme de tratament este riscul creării dependenței de laxative și scăderea peristaltismului intestinal, toate acestea însoțite de meteorism abdominal, crampe, diaree, greață, exces de gaze și sete excesivă. Administrarea **antidiareicelor**, în special loperamid, reduce frecvența

scaunelor și îmbunătățește consistența acestora prin blocarea peristaltismului intestinal. Dezavantajul stă în faptul că loperamidul nu corectează durerea și distensia abdominală și poate determina constipație.

Pentru colicile intestinale farmacistul poate recomanda antispastice, care ajută la controlul spasmului straturii muscular colonic și al durerii, DAR nu au efect asupra diareei sau constipației.

• **Tratament psihologic și/sau psihiatric**

Așa cum preciza un articol publicat online pe site-ul BMJ.ro¹ (British Medical Journal), sindromul de colon iritabil poate fi abordat „prin prisma unei tulburări a interacțiunii dintre creier și intestin, cu componente fizice și psihologice”². Conform aceluiași articol, este importantă, nu atât simptomatologia somatică cât, mai ales, impactul acesteia asupra pacientului. Deși este mai puțin obișnuit, farmacistul, prin discuția pe care o poartă cu pacientul, poate sfătui cu tact pacientul să consulte și un psiholog sau un psihiatru, nu numai un specialist în medicina gastro-enterologică.

Conform articolului citat¹, aproximativ jumătate dintre pacienții care se prezentau la medic pentru simptomatologie specifică sindromului de colon iritabil, aveau o afecțiune psihiatrică³. Nu este lipsit de importanță faptul că mulți dintre pacienții care intră în farmacie solicitând tratament pentru simptomatologie specifică sindromului de colon iritabil nu au fost niciodată la medic.

Psihiatrul, în cazul unui diagnostic pozitiv, poate apela la **antidepresive**. Mecanismul prin care acționează acestea asupra simptomatologiei colonice nu a fost clarificat; este posibil să determine „reducerea somatizării și atenuarea tendinței de a percepe senzațiile intestinale ca indicând prezența bolii.”⁴

Psihologul poate aborda **terapia cognitiv-comportamentală** cu scopul de a ajuta pacientul să conștientizeze legătura între simptomatologia somatică și emoțiile și percepțiile acestuia, cu scopul „schimbării comportamentului, în special dezvoltarea unor noi strategii și abilități de rezolvare a problemelor.”⁵

Unii specialiști recomandă și **hipnoterapia** în cadrul tratamentului simptomatologiei din sindromul colonului iritabil, deși studiile clinice conduse nu au furnizat suficiente date pentru a recomanda pe

scară largă această formă de tratament.

• **Administrarea de bacterii acido-lactice**

Bacteriile acido-lactice sunt micro-organisme vii, localizate în tractul intestinal și joacă un rol esențial în cadrul sistemului digestiv și cel imunitar.

Studiile arată că, administrate în cantități suficiente, bacteriile acido-lactice de tipul *Bifidobacterium* sau a unor combinații specifice de bacterii benefice, pot determina scăderea simptomatologiei specifice sindromului de colon iritabil și intoleranței la lactoză.

Bifidobacterium bifidum este o specie importantă, cantonată în număr mare la nivelul membranei mucoase a colonului, are o contribuție importantă în reducerea inflamației intestinale și la sinteza vitaminelor B și K la nivel intestinal. În plus, determină stimularea peristaltismului intestinal și produce antibiotice naturale de tip bifi-din și substanțe anti-microbiene de tipul acidului formic. Studiile realizate cu tulpini de *B. bifidum* arată că pot fi eficiente în:

- Tratamentul simptomatic al tulburărilor digestive de tipul: diareei, constipației, disconfortului abdominal, balonării;
- Prevenirea infecțiilor urinare.

Bifidobacterium lactis colonizează temporar intestinul gros și, spre deosebire de alte specii de *Bifidobacterium*, are avantajul unei toleranțe crescute la săruri, acizi și O₂. În plus, *Bifidobacterium lactis* contribuie la:

- reducerea incidenței diareei, infecțiilor sau altor afecțiuni intestinale;
- absorbția de nutrienți;
- susținerea sistemului imunitar;
- menținerea unui nivel fiziologic de colesterol;
- detoxifierea intestinală, sanguină și hepatică;
- Accelerarea tranzitului intestinal.

Bifidobacterium longum este unul dintre cele mai frecvente micro-organisme ce frecventează colonul. Acest tip de bacterie acido-lactică poate sintetiza până la 19 tipuri diferite de aminoacizi. În plus are rol important în prevenirea colonizării bacteriilor patogene, prin fixarea de mucoasă intestinală și contribuie la transformarea fibrelor în acizi grași în timpul procesului de fermentație, scăzând astfel pH-ul intestinal și stimulând peristaltismul.

Bifidobacterium breve aderă ușor la

peretele intestinal și inhibă dezvoltarea bacteriilor patogene, în special a *E. Coli*, dar și a altor bacterii producătoare de amoniu, contribuind la sănătatea hepatică. În plus, contribuie la sinteza vitaminelor D și K. Are o abilitate crescută de a degrada tipuri diferite de principii alimentare, incluzând fibre vegetale considerate în mod obișnuit non-digerabile. *B. breve* contribuie la reducerea excesului de gaze, diareei și iritațiilor colonice.

Ținând cont de proprietățile deosebite ale acestor bacterii acido-lactice, s-au dezvoltat suplimente alimentare care conțin combinații special concepute din aceste bacterii benefice, în număr de cel puțin 8 miliarde, la care s-au adăugat fibre prebiotice cu lanț scurt. Într-un studiu clinic de dimensiuni reduse, administrarea unui supliment de acest tip, pacienților cu simptomatologie specifică sindromului de colon iritabil timp de două luni, a determinat pentru un număr semnificativ de pacienți ameliorarea unei multitudini de simptome, precum:

- durerile abdominale: 84% dintre pacienți;
- balonare: 73.9% dintre pacienți;
- regurgitații: 92% dintre pacienți;
- meteorismul abdominal: 88% dintre pacienți;
- diareea: 90.9% dintre pacienți;
- constipația: 86.9% dintre pacienți. ■

Bibliografie

1. <http://www.bmj.ro/articles/2008/11/04/abordarea-psihologic%C4%83-%C3%AEn-managementul-sindromului-de-colon-iritabil%20postat%20in%207%20octombrie%202015>
2. Longstreth GF, Thompson WG, Chey WD, Houghton LA, Mearin F, Spiller R. Functional bowel disorders. *Gastroenterology* 2006;130:1480–91
3. Herschbach P, Henrich G, von Rad M. Psychological factors in functional gastrointestinal disorders: characteristics of the disorder or of the illness behavior? *Psychosom Med* 1999;61:148–53
4. Olden KW. The use of antidepressants in functional gastrointestinal disorders: new uses for old drugs. *CNS Spectr* 2005;10:891–6
5. Hutton J. Cognitive behaviour therapy for irritable bowel syndrome. *Eur J Gastroenterol Hepatol* 2005;17:11–4.
6. Rup Nagala, MD and Chittaranjan Rout ray, MBBS, Clinical Case Study–Multispecies Probiotic Supplement Minimizes Symptoms of Irritable Bowel Syndrome, Jan 18, 2011