



Sálfræði virkar – fræðsluefni: Iðraólga

Hvað er iðraólga?

Iðraólga (Irritable bowel syndrome) er algengur starfrænn sjúkdómur í meltingarfærum sem einkennist af verkjum og vandamálum tengdum hægðum svo sem bráðum niðurgangi eða hægðatregðu. Verkir frá meltingarfærum minnka oftast eftir losun hægða. Önnur einkenni sem oft hrjá fólk með iðraólgu eru: vindgangur, útþaninn eða spenntur magi, skyndileg þörf til að fara á klósettið, slím í hægðum, ropi, garnagaul, óbragð í munni, minnkuð matarlyst, ógleði, uppköst og nábítur. Upphaf, samsetning og þróun einkenna er ólík milli einstaklinga. Iðraólga er greind út frá einkennum sem þýðir að til þess að fá greiningu þarf fólk að hafa tiltekin einkenni frá meltingarvegi og einkennin mega ekki skýrast af öðrum þekktum sjúkdómi. Iðraólgu greining er því einungis gefin þegar engin líkamleg orsök fyrir einkennunum finnst.

Iðraólga er algengt vandamál en um 11% fullorðinna er haldinn iðraólgu og hjá u.þ.b. 3% fullorðinna eru einkennin það mikil að fólk þarf á meðferð að halda. Einkenni iðraólgu geta haft mikil áhrif á líf fólks og hátt hlutfall fólks með iðraólgu uppfyllir greiningarskilmerki fyrir einhverja geðröskun svo sem þunglyndi eða kvíða. Auk þess að valda líkamlegri og andlegri vanlíðan getur iðraólga haft í för með sér skerta vinnufærni og minnkað getu fólks til að sinna athöfnum daglegs lífs.

Orsakir iðraólgu

Ekki er vitað með vissu hverjar orsakir iðraólgu eru en líkt og önnur starfræn einkenni er hún talin orsakast af samspili milli líffræðilegra, sálrænna og félagslegra þátta. Margir halda að ákveðnar matartegundir orsaki iðraólgu en í raun og veru er afskaplega lítið sem bendir til að svo sé. Streita ein og sér orsakar heldur ekki iðraólgu þrátt fyrir að hún geti valdið iðraólgulíkum einkennum.

Líffræðilegir áhrifaþættir. Rannsóknir benda til þess að fólk með iðraólgu hafi óvenjulegar hreyfingar í meltingarfærum auk þess sem það virðist næmara fyrir upplifunum frá kviðarholi. Sumir telja því að truflanir í samskiptum heila og meltingar geti orsakað iðraólgu. Í raun geta mjög margir mismunandi þættir valdið einkennum frá meltingarvegi og geta þeir spilað saman á marga vegu. Matur getur verið frá náttúrunnar hendi ýmist stemmandi, losandi eða valdið vindgangi. Hreyfing, kyrrseta og þreyta hafa áhrif á meltinguna auk þess sem streita og kvíði geta valdið einkennum frá meltingarvegi. Ákveðnir erfðafræðilegir eða líffræðilegir þættir geta einnig haft áhrif svo sem óvenjulega langur ristill.



Sálrænir áhrifaþættir. Sálfraðileg skýringarlíkön fyrir iðraólgu gera almennt ráð fyrir samspili líffraðilegra- og sálrænna þátta. Þeir sálrænu þættir sem helst eru taldir hafa áhrif á iðraólgu eru ofurárvekni (*hypervigilance*) gagnvart einkennum frá meltingarvegi, meltingartengdur kvíði og kvíðatengd viðbrögð. Ofurárvekni felur í sér aukið næmi fyrir upplifunum frá meltingarvegi og að aukinni athygli er beint að slíkum upplifunum. Meltingartengdur kvíði og kvíðaviðbrögð vísa annars vegar til kvíða gagnvart iðraólgueinkennum og aðstæðum þeim tengdum (t.d. að vera langt frá salerni) og hins vegar tilraunum fólks til að forðast slík einkenni og aðstæður.

Meðferð við iðraólgu

Almennt er mælt með lækni- og eða sálfræðimeðferð fyrir þá sem hafa miðlungs alvarleg eða alvarleg einkenni iðraólgu. Fyrir þá sem eru með væg iðraólgueinkenni er hins vegar mælt með notkun á ólyfseðilsskyldum lyfjum sem og lífsstílsbreytingum sem fela í sér reglulega matar- og svefntíma, hollara og trefjaríkara matarræði, aukna vatnsdrykkju auk reglulegrar hreyfingar.

Hefðbundin lækni meðferð. Lækni meðferð við iðraólgu beinist yfirleitt að tilteknum einkennum hennar (t.d. verkjum, niðurgangi eða harðlífi) auk þess að miða að því að draga úr þeim þáttum (t.d. streitu) sem kunna að auka einkenni. Rannsóknir hafa bent til þess að lyfjagjöf gagnist litlum hluta iðraólgusjúklinga en árangur er almennt lítil. Mælt hefur verið með því að fylgst sé með trefjainntöku og hún aðlöguð með tilliti til einkenna auk þess sem stundum eru gerðar tilraunir með að takmarka inntöku ákveðinna fæðutegunda. Sértekar breytingar á matarræði sem miða að því draga úr neyslu matar sem inniheldur mikið af efnum sem nefnast FODMAP (*fermentable oligo-di-monosaccharides og polyols*) sem er matur eins og perur, mjólk, laukur og kál, virðist gagnast sumum einstaklingum með iðraólgu. Að öðru leyti er ekki margt sem bendir til þess að það að útiloka vissar fæðutegundir sé árangursrík aðferð til að draga úr einkennum iðraólgu nema þegar um þekkt fæðuofnæmi eða óþol er að ræða. Til þess að fá sem nýjastar upplýsingar um hvort og hvers konar lyfjameðferð gæti hentað í þínu tilfalli bendum við þér á að hafa samband við heimilislækni.

Sálfraðimeðferð. Mælt hefur verið með þremur tegundum af sálfraðimeðferð við iðraólgu: hugrænni atferlismeðferð, slökun og dáleiðslumeðferð. Nýrri rannsóknir benda til þess að þessi meðferðarform geti öll dregið úr einkennum iðraólgu og haft jákvæð áhrif á andlega líðan. Hugræn atferlismeðferð, þar sem unnið er með meltingartengdan kvíða og kvíðatengd viðbrögð með hugrænum aðferðum, hegðunartilraunum og berskjöldunaræfingum, virðist þó bera mestan árangur þegar kemur að því að auka færni fólks til að taka þátt í athöfum daglegs lífs. Slík meðferð felur venjulega í sér að skoðuð eru tengsl hugsana, tilfinninga, hegðunar og líkamlegra einkenna auk þess sem fólk tekst kerfisbundið á við þær aðstæður sem það hefur forðast vegna einkenna sinna. Hugræn atferlismeðferð er ein mest rannsakaðasta sálfraðimeðferðin við iðraólgu og líklegast sú



sálfræðimeðferð sem er einna aðgengilegust á Íslandi. Rannsóknir benda til þess að árangur sálfræðimeðferðar við iðraólgu sé meiri en árangur hefðbundinnar lækni-meðferðar auk þess sem hann viðhelst frekar eftir að meðferð er lokið.

www.gedheilsa.is

Þýtt og staðfært af www.mymh.ca fyrir Sálfræðingafélag Íslands með leyfi frá kanadíska sálfræðingafélaginu. Verulegar viðbætur við textann gerðar af Sigrúnu Ólafsdóttur, sálfræðingi. Upprunalegur texti: "Psychology Works" Fact Sheet: Irritable Bowel Syndrome, höfundur Dr. Lesley Graff, Professor with the Department of Clinical Health Psychology, College of Medicine, Faculty of Health Sciences, University of Manitoba and Psychologist at Health Sciences Centre, Winnipeg, Manitoba.

Ef þú hefur spurningar eða ábendingar varðandi efni síðunnar hafðu þá samband við okkur á gedheilsa@sal.is

Sálfræðingafélag Íslands

Borgartúni 6

105 Reykjavík

www.sal.is