

Prikkelbare Darm Syndroom, Spastisch Colon, Irritable Bowel Syndrome, IBS, PDS, Spastische Dikke Darm



Wat is een prikkelbare darm?

We spreken van het Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) wanneer iemand regelmatig buikklachten en problemen met de ontlasting heeft, vaak met pijn op wisselende plekken in de buik. Een syndroom is een groep van klachten die vaak samen optreden.

Wat zijn de verschijnselen?

De volgende klachten kunnen gedurende jaren regelmatig terugkomen:

- buikpijn; bij de één een vervelend of opgeblazen gevoel in de buik, bij de ander heftige buikkrampen;
- de pijn kan overal in de buik zitten en wisselen van plek;
- de klachten kunnen verbeteren nadat u ontlasting heeft gehad;
- onregelmatige ontlasting in de vorm van verstopping, diarree of een afwisseling van beide.

Andere klachten die er bij kunnen horen zijn: Moeheid, misselijkheid, winderigheid of een gespannen gevoel in de buik. De klachten kunnen na het eten of na de ontlasting verergeren of juist minder worden. Sommige mensen met PDS hebben een vervelend gevoel of pijn in de maag en/of slokdarm, pijn of een naar gevoel bij het plassen, problemen met plassen, rugpijn of spier- en gewrichtsklachten. De klachten kunnen per persoon verschillen. Sommige mensen hebben weinig klachten en kunnen er goed mee leven. Anderen hebben soms zulke heftige klachten dat ze hun dagelijkse bezigheden tijdelijk moeten onderbreken.

Hoe de klachten verlopen is moeilijk te voorspellen. Soms zijn er langere perioden geen of weinig klachten, soms kunnen de klachten ineens heel heftig zijn.

Hoe ontstaat het?



Hoe klachten van een prikkelbare darm ontstaan is niet duidelijk. Het lijkt er op dat bij PDS de hersenen extra alert zijn voor wat er in de darmen gebeurt. Prikkelers in de darmen worden direct door uw hersenen opgemerkt. Uw darm lijkt extra gevoelig en beweeglijk. De klachten kunnen na een darminfectie (buikgriep) verergeren. Bij sommige mensen lijken de darmen sterk te reageren op prikkelers zoals drukte of spanningen. Wanneer de PDS-klachten verergeren, kan dat erop wijzen dat een bepaalde situatie stressvol is.

Adviezen

Als u zich zorgen maakt over uw klachten, dan is het goed om hierover te praten. Ongerustheid kan ervoor zorgen dat uw klachten verergeren en uw ongerustheid verder toeneemt. De klachten en de zorgen hierover versterken elkaar. Op de praktijk bekijken we of dit een rol speelt. Dan bespreken we ook hoe u de opeenvolging van ongerustheid en klachten zelf kunt doorbreken.

Probeer eventueel vermijdingsgedrag te verminderen. Als u bijvoorbeeld niet naar bijeenkomsten gaat omdat u niet zeker weet of daar wel een goed toilet in de buurt is, dan mist u misschien nuttige bijeenkomsten of gezellige feestjes die u juist wat afleiding kunnen geven. Als u gestrest raakt wanneer u naar een onbekende omgeving moet, dan kunnen PDS-klachten verergeren. Probeer of u toch wat meer van die bijeenkomsten kunt meemaken. Bouw het op door bijvoorbeeld met iemand af te spreken dat u maar een halfuurtje naar een feest gaat. Durf gerust te vragen of er ergens, weg van alle drukte, een toilet is waar u zo nodig even naartoe kunt.

Pak stress aan. Zoals bij bijna elke ziekte kunnen stress en de klachten elkaar versterken. Bedenk waar de stress vandaan komt. Bespreek het op de praktijk. Maak eventueel vooraf een dagboekje: schrijf op wanneer u spanningen of stress voelt en waar het minder van wordt.

Ook voor mensen met PDS is het belangrijk om volwaardige voeding te nemen. Veel patiënten met PDS vertellen dat ze bepaalde voedingsmiddelen vermijden omdat ze merken dat die bij hen meer klachten geven. Ze nemen bijvoorbeeld geen kool, paprika, peulvruchten, ui, koolzuur, melkproducten, koffie, suiker, zoetstoffen, vet of citrusvruchten. Tot nu toe is er weinig wetenschappelijk bewijs voor. Zodra u bepaalde voedingsmiddelen niet meer neemt, is het verstandig om eens met een diëtist te bespreken of en hoe u de

benodigde voedingsstoffen toch binnenkrijgt. Een evenwichtig eetpatroon met minstens drie maaltijden per dag is ook voor patiënten met PDS van belang. Daarbij is het belangrijk om voldoende oplosbare vezels (vooral vezels uit groente en fruit) binnen te krijgen en genoeg te drinken.

Zes van de tien mensen met PDS zeggen dat niet al te inspannende regelmatige beweging de buikpijn en darmklachten vermindert. Kijk eens hoe het zit met uw dagelijkse beweging thuis, op school of op uw werk. Als u weinig beweegt, probeer dan eens of u af en toe wat kunt gaan wandelen. Kijk wat dat met uw klachten doet. Stop niet bij de eerste buikkramp maar probeer voorzichtig verder te bouwen aan uw gezondheid.

Medicijnen

Eventueel kunt u medicijnen gebruiken om de klachten tijdelijk te verminderen. Bulkvormers (bijvoorbeeld psylliumvezels) kunnen geprobeerd worden bij alle patiënten met PDS, dus ook bij diarree. Tegen diarree kunt u loperamide gebruiken. Buikpijn kan daar ook wat minder van worden. Bedenk dat loperamide ook flinke verstopping kan geven en daarmee weer veel klachten. Gebruik loperamide bijvoorbeeld alleen als u op reis gaat of ergens moet zijn waar geen toilet in de buurt is. Er is ontdekt dat antidepressiva verlichting kunnen geven van de PDS-klachten.

Hoe gaat het nu verder?

Als u eenmaal weet dat u PDS heeft, geeft dat al wat duidelijkheid en rust. Het is goed om dan af te spreken hoe het verder gaat. Vaak is er behoefte aan meer gesprekken, uitleg en een plan om met de klachten om te leren gaan. Vooral als u veel last heeft van uw PDS-klachten is er meer nodig. Dan is het goed om een of meerdere keren terug te komen. We bespreken dan of het voor u belangrijk is om te gaan praten met een diëtist, een psycholoog of een bedrijfsarts. Bel de praktijk als u bloed of slijm verliest met de ontlasting, als uw ontlastingspatroon opeens anders wordt dan u gewend bent of als u onbedoeld veel afvalt. Deze klachten horen niet bij PDS en er kan dan wat anders aan de hand zijn.