

--- SINDROME DE INTESTINO IRRITÁVEL ---

A Síndrome de Intestino Irritável (a que as pessoas vulgarmente chamam "colite", colite espástica, cólon irritável) é uma situação muito comum que é responsável por dores e espasmos no intestino. A sua frequência corresponde a mais de metade dos doentes do foro gastrointestinal.

Porque afecta muitas pessoas é importante compreender a natureza desta situação, principalmente porque não a devemos confundir com outras afecções mais graves do intestino como a Colite Ulcerosa e o Cancro. O Síndrome de Intestino Irritável NÃO leva a qualquer destas situações.

Este texto pretende ajudar os sofredores da Síndrome de Intestino Irritável a compreender e a obter alívio das suas queixas.

O que é a Síndrome de Intestino Irritável?

Os seus intestinos são como um tubo muscular e por uma grande variedade de razões pode por vezes contrair-se intensamente. É como o desportista a quem ocorrem câibras nos músculos das pernas, o que é obviamente desconfortável. Pode ocorrer em qualquer idade, mas é habitual começar no início da idade adulta ou mesmo na adolescência.

Quais são os sintomas mais comuns?

1. A dor abdominal é o sintoma mais comum. A dor é quase sempre aliviada pela eliminação de gases ou pela defecação.
2. Excepcionalmente a dor pode ocorrer na sequência do acto da defecação.
3. Há distensão abdominal, particularmente depois das refeições.
4. Pode ocorrer diarreia, particularmente durante a manhã.
5. Obstipação (prisão de ventre). É a alteração intestinal mais comum, mas pode alternar com diarreia ou hábitos intestinais normais. As fezes são frequentemente em pequena quantidade e por vezes sob a forma de "bolas", sendo eliminadas às vezes com esforço.
6. Frequentemente nota-se a presença de muco nas fezes.
7. Uma sensação de defecação incompleta está algumas vezes presente.

Quais são os sintomas menos frequentes?

1. Falta de apetite.
2. Náuseas.

3. Eructações ("arrotos").
4. Vômitos ocasionais.
5. Dores de cabeça, suores, rubor facial e debilidade.

Qual é o padrão de sintomas mais frequente?

Varia muito de indivíduo para indivíduo. Cada pessoa tem o seu próprio padrão. Os sintomas podem durar vários dias, semanas ou mesmo meses, de acordo com o tipo de padrão dessa pessoa. Ainda que um sintoma particular possa prevalecer sobre os outros, a diarreia e a obstipação frequentemente alternam. A dor varia de moderada a severa e ocorre com intervalos de tempo irregulares.

Que relação tem a Síndrome de Intestino Irritável com o Stress?

O Stress faz parte da vida normal. Um stress moderado torna as pessoas mais concentradas e permite-lhes eventualmente um maior sucesso nas suas vidas. Se houver demasiado stress o seu corpo reage mal. Pode por exemplo ter dores de cabeça ou problemas respiratórios ou queixas do estômago. Mudança de emprego, mudança de casa, problemas com familiares ou amigos, tudo causa stress. Há um sentimento constante de ansiedade e isso pode despertar os sintomas da sua síndrome de intestino irritável. A partir daí passa a ter também esses sintomas a preocupá-lo e forma-se assim um ciclo vicioso.

Como lidar com o Stress?

Aprenda a relaxar. Você não pode evitar o stress mas pode ajudar a evitar os seus efeitos sobre o seu corpo. Uma das técnicas possíveis consiste em isolar-se alguns minutos durante o dia para fazer exercícios de relaxamento. Quando estiver tenso faça exercícios respiratórios inspirando tão profundamente quanto possa e de seguida expirando lentamente. Exercícios aeróbicos regulares tais como o "jogging", o ciclismo (ou cicloturismo) e a natação também promovem uma boa saúde e permitem uma sensação de bem-estar. Quando está completamente relaxado as suas frequências cardíaca e respiratória tornam-se mais baixas.

E acerca da dieta?

A importância da dieta varia de pessoa para pessoa. O seu médico aconselhará medidas especiais a tomar. Doentes com síndrome de intestino irritável e obstipação geralmente

beneficiam dum aumento da ingestão de fibras. Esse aumento deve ser progressivo para que o seu organismo se adapte. Muitos doentes com síndrome de intestino irritável são capazes de fazer uma dieta normal. O leite e derivados são por vezes a causa das dores abdominais, da distensão abdominal e da diarreia, uma vez que a intolerância à lactose é frequente nas pessoas com esta síndrome.

Doentes com flatulência ou meteorismo melhoram das suas queixas se evitarem alimentos que levam à formação de gases.

Pode a minha situação levar ao cancro se for descuidada?

NÃO. Não há absolutamente nenhuma relação entre o cancro e a Síndrome de Intestino Irritável.

E acerca da dor?

Ser-lhe-á dada medicação para reduzir os espasmos do seu intestino. Essa medicação é segura e eficaz, mas é importante que tome os medicamentos rigorosamente da forma prescrita. Evite tomar medicamentos não recomendados pelo médico. A aplicação de calor local (botija de água quente, por exemplo) no ventre, também pode ajudar a aliviar a dor.