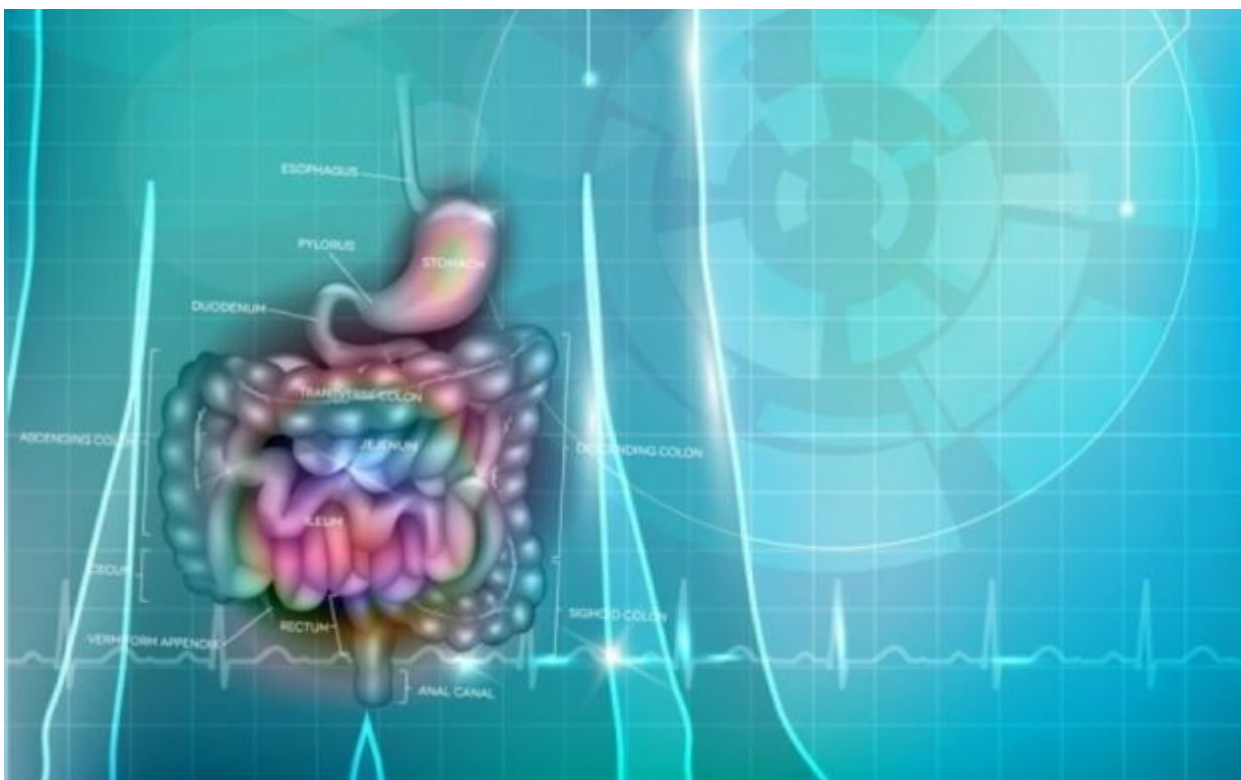
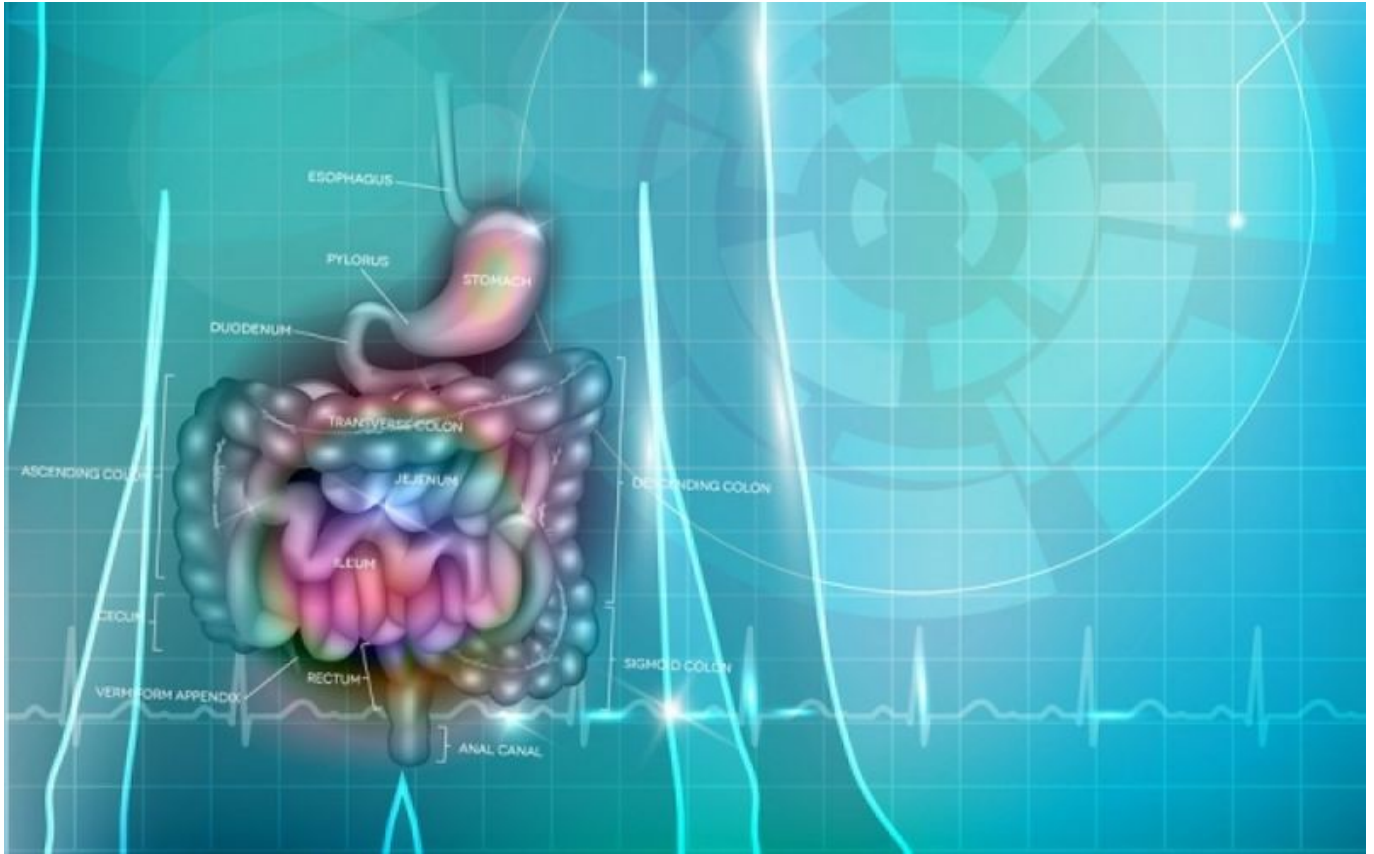


Σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου: Οι 4 παράγοντες που επιδεινώνουν τα συμπτώματα

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



Εκτιμάται ότι ένας στους οκτώ Ευρωπαίους πάσχει από το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου, εκδηλώνοντας συμπτώματα όπως ο πόνος στην κοιλιά, το φούσκωμα, ο μετεωρισμός, η διάρροια και/ή δυσκοιλιότητα και η παρουσία βλέννης στα κόπρανα.

Το σύνδρομο είναι συχνότερο στις γυναίκες απ' ό,τι στους άντρες και το ποσοστό των πασχόντων στην ηλικιακή ομάδα 45-64 αγγίζει το 20%.

Εάν κατά το τελευταίο εξάμηνο (με συνολική διάρκεια τουλάχιστον 3 μήνες) εκδηλώνονται συμπτώματα συναφή με το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου και παράλληλα παρατηρούνται αλλαγές ή κρίσεις σχετιζόμενες με την εντερική λειτουργία, τότε επιβάλλεται να γίνει ολοκληρωμένη αξιολόγηση από γιατρό.

Τέσσερις παράγοντες που επιβαρύνουν σημαντικά τους ασθενείς με ΣΕΕ είναι οι εξής:

1. το άγχος
2. η μη ισορροπημένη διατροφή (ανθυγιεινά τρόφιμα)
3. η καθιστική ζωή
4. η κακή ψυχολογική κατάσταση

Για το λόγο αυτό, η διαχείριση και η αντιμετώπιση της ΣΕΕ πρέπει να είναι πολύπλευρη και να περιλαμβάνει αλλαγές στη διατροφή, συστηματική γυμναστική και διαχείριση του άγχους/στρες, σε συνδυασμό με τη φαρμακευτική αγωγή που θα συστήσει ο γιατρός.

Πηγές: Ελληνικό Ίδρυμα Γαστρεντερολογίας & Διατροφής- onmed.gr