

O QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE **SÍNDROME DO INTESTINO IRRITÁVEL**

A síndrome do intestino irritável é uma entidade clínica que está incluída no grupo dos distúrbios funcionais digestivos crônicos e recorrentes.

A etiologia da síndrome permanece incerta em razão da provável complexidade dos mecanismos envolvidos com seu aparecimento e persistência.

Atinge homens e mulheres de qualquer faixa etária, sem distinção racial. Considera-se mais frequente em mulheres, mais comumente naquelas abaixo de 45 anos.

Admite-se que esse distúrbio multifatorial seja consequente a anormalidades no eixo cérebro-intestino com alterações em diferentes níveis do sistema nervoso central e entérico ou das suas interações.

A interação entre o sistema nervoso central e o entérico tem um importante papel na regulação das funções intestinais de motilidade, percepção de dor, fluxo sanguíneo, secreções e função imunológica.

Impactos emocionais parecem ser um importante cofator para o desencadeamento dos sintomas da síndrome. Efetivamente uma parcela dos doentes sem sintomas prévios relata o aparecimento ou prolongamento das suas queixas, após um quadro diarreico agudo, bacteriano ou viral. São considerados fatores predisponentes para a chamada síndrome do intestino irritável pós-infecciosa, além de duração longa, sexo feminino, estado psicológico, tabagismo e toxicidade do patógeno.

QUADRO CLÍNICO

- Dor abdominal ou desconforto abdominal.
- Dor abdominal aliviada pela evacuação.
- Distensão abdominal referida e visível.
- Alteração do hábito intestinal (diarreia ou constipação).
- Maior frequência de evacuações.
- Fezes inconsistentes a partir do início do quadro doloroso.

- Muco nas fezes.
- Sensação de evacuação incompleta.

DIAGNÓSTICO

O diagnóstico da síndrome do intestino irritável é essencialmente clínico, pela inexistência de anormalidades físicas, achados laboratoriais, radiológicos e endoscópicos indicativos de doença orgânica.

TRATAMENTO

Além das orientações comportamentais e do tratamento medicamentoso, o sucesso terapêutico vai depender de uma boa relação entre o doente e o médico.

O tratamento farmacológico deverá se restringir aos períodos sintomáticos mais incômodos, considerando o tipo, a frequência e a intensidade dos sintomas e qualidade de vida do doente. Poderá ser suspenso durante as fases de remissões.

Em alguns pacientes, determinados alimentos ou bebidas pioram os sintomas. É importante avaliar quais alimentos causam mais desconforto. Alimentos gordurosos, por exemplo, podem agravar a diarreia, enquanto que bebidas com gás, produtos dietéticos, algumas frutas, verduras e cereais podem intensificar os sintomas de distensão abdominal.

Além disso, pacientes com síndrome do intestino irritável podem apresentar intolerâncias alimentares específicas, como à lactose ou frutose e, nesses casos, são orientados a fazer uma dieta especial.

O que pode piorar os sintomas :

- Bebidas com cafeína , como chás, café e refrigerantes de cola.
- Refeições volumosas e ricas em gorduras e frituras
- Alguns medicamentos capazes de interferir no ritmo intestinal
- Excesso de fibras, o que pode aumentar a formação de gases.
- Álcool
- Leite e derivados (intolerância à lactose associada à síndrome)

- Frutas e legumes (intolerância à frutose associada à síndrome)
- Chocolate

Referências bibliográficas

Tratado das Enfermidades Gastrintestinais e Pancreáticas | 1º Edição

Tratado de Gastroenterologia | FBG 2º Edição

Clínica Médica | Doenças do Aparelho Digestivo – FMUSP 2º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica | HC-FMUSP 1º Edição

Tratado de Clínica Cirúrgica do Sistema Digestório | Intestino Delgado | FMUSP

Tratado de Coloproctologia | SBCP 1º Edição

Manual ASCRS de Cirurgia de Cólon e Cirurgia Retal | 3º Edição