

Maag Darm Leverziekten (MDL)

Prikkelbare Darm Syndroom

Algemene informatie

Inleiding

U heeft van uw arts vernomen dat u last heeft van het prikkelbare darm syndroom (PDS). Dit wordt ook wel een spastische darm genoemd. Uw behandelend arts heeft u al uitleg gegeven over wat dit is en hoe dit behandeld kan worden. Hier kunt u alles nog eens rustig nalezen.

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS)

Wat is PDS?

Het prikkelbare darm syndroom (PDS) is een veelvoorkomende aandoening in de westerse wereld. Het is onduidelijk hoeveel mensen precies last hebben van PDS omdat lang niet iedereen bij de (huis)arts terecht komt met de klachten.

Er wordt gezegd dat 5-20% van de Nederlandse bevolking last heeft van PDS. De diagnose wordt vooral gesteld bij jongvolwassenen. PDS komt ongeveer twee keer zo vaak voor bij vrouwen als bij mannen.

Hoe ontstaat PDS?

De oorzaak van PDS is niet precies bekend. Waarschijnlijk gaat het bij de klachten om een combinatie van factoren. Er is altijd sprake van een gestoorde (spastische) beweging van de darm en/of een extra gevoelige darmwand.

Daarnaast spelen onderstaande factoren mogelijk een rol:

- Mogelijk is er sprake van een abnormale verwerking van prikkels in het maag-darmkanaal en mogelijk ook in de hersenen, waardoor mensen met PDS eerder pijn in de darmen waarnemen dan andere mensen. Hier wordt nog onderzoek naar gedaan.
- PDS lijkt te kunnen worden uitgelokt door een darminfectie (voedselvergiftiging).
- Bepaalde voeding kan de klachten van PDS verergeren.
- Stress zoals emoties, spanningen en nervositeit kunnen leiden tot verergering van klachten.
- Onderzoek wordt gedaan naar de rol van de darmflora (de bacteriën in de dikke darm) bij PDS.

Klachten bij PDS

PDS kenmerkt zich met name door buikpijn en/of buikkrampen en problemen met de ontlasting zoals diarree, verstopping en een opgeblazen gevoel. PDS is in principe een chronische aandoening maar het klachtenpatroon kan erg wisselend zijn. Sommige mensen met PDS hebben continu klachten. Vaak verergeren de klachten in periodes van stress of drukte. Ook kunnen de klachten soms een hele periode verdwijnen.

Daarnaast kan PDS ook klachten geven die niet direct met de darm te maken hebben. Met name moeheid, maagklachten, brandend maagzuur, hoofdpijn, pijn in de rug en pijn bij het vrijen zijn klachten die bij PDS kunnen voorkomen.

Let op: klachten als bloed bij de ontlasting, ernstige diarree, onverklaarbaar gewichtsverlies of koorts horen zeker niet bij PDS. Als u hier last van hebt, is het verstandig om naar de huisarts te gaan. Ook als uw klachten ontstaan als u boven de 50 jaar bent of uw stoelgang plotseling duidelijk verandert, is het verstandig om naar de huisarts te gaan.

Hoe wordt de diagnose gesteld?

PDS behoort tot de zogenoemde functionele buikklachten of functionele maag-darmklachten. Wanneer bij onderzoek naar uw klachten geen afwijkingen in het spijsverteringskanaal worden gevonden, wordt vaak de diagnose PDS gesteld. Om de diagnose te stellen wordt ook gebruik gemaakt van een aantal criteria. Dat zijn onder andere: (buik)pijnklachten, tijdsduur van de klachten en het uitsluiten van andere aandoeningen.

Behandeling van PDS

Als uw darmklachten blijven aanhouden is het verstandig dit met uw arts te bespreken. Hij kan u adviezen geven die de klachten helpen te verminderen en u eventueel medicijnen voorschrijven die de klachten kunnen verminderen. Deze medicijnen zijn gericht op een verbetering van het ontlastingspatroon (medicijnen tegen verstopping of diarree) en soms ook op pijnbestrijding (tegen buikpijn en buikkrampen) of op een combinatie hiervan. In sommige gevallen kunnen mensen met PDS baat hebben bij hypnotherapie of bekkenbodempfysotherapie. Uw arts kan u hierover meer informatie geven en u eventueel doorverwijzen.

Tips en adviezen bij PDS

U kunt zelf ook een aantal maatregelen nemen om de klachten te verminderen. Belangrijke punten om op te letten zijn het voedingspatroon en uw leefstijl. Een aantal tips:

- eet gezond, gevarieerd en vezelrijk
- drink voldoende
- zorg voor voldoende beweging
- vermijd stress
- stop met roken

Meer informatie

Voor meer informatie over PDS kunt u terecht bij de Maag Darm Lever Stichting:

- www.mlds.nl
- (033) 752 3500

Of bij de PDS belangenvereniging (patiëntenvereniging):

- www.pdsb.nl


De PDSB biedt ook een keuzehulp. Hierin zijn ook de diverse behandeladviezen opgenomen. Te bekijken via www.pdsb.nl/keuzehulp.

Denkt u over hypnotherapie? Bekijk dan

www.pds-therapeuten.nl voor informatie en een lijst van erkende hypnotherapeuten.


Vragen

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen, dan kunt u ze stellen tijdens het eerstvolgende bezoek of contact opnemen met:


Polikliniek Maag Darm Leverziekten		
Locatie Venlo	routennummer 43	 (077) 320 53 53

VieCuri Medisch Centrum

Locatie Venlo

Tegelseweg 210
5912 BL Venlo
 (077) 320 55 55

Locatie Venray

Merseloseweg 130
5801 CE Venray
 (0478) 52 22 22

Meer informatie www.viecuri.nl

Bekijk uw medische gegevens op www.mijnviecuri.nl