



# תסמונת מעי רגיש (IBS)

---

## תסמונת מעי רגיש (IBS)

תסמונת מעי רגיש (IBS) פוגעת בעד 10 - 15 אחוזים מהמבוגרים. יש לה שכיחות משמעותית בכל העולם. אף על פי שתסמונת מעי רגיש לא קשורה לסיכון מוגבר לחלות במחלה מסכנת חיים, היא קשורה למעמסה רפואית וכלכלית משמעותית. מחקרים הראו שלמטופלים עם תסמונת מעי רגיש מספר גבוה של ביקורים במרפאות בקהילה, של ביצוע בדיקות אבחנתיות ושל ניתוחים. תסמונת מעי רגיש יכולה גם לפגוע משמעותית באיכות חייו של הפרט. תסמונת מעי רגיש היא הסיבה השנייה בשכיחותה אחרי הצטננות להיעדרויות מהעבודה.

מטרות דבר דפוס זה הן להציג מידע אודות התסמינים של תסמונת מעי רגיש, הגורמים שנחשבים לקשורים בהופעתם ולהתייחס לשאלות הנשאלות באופן תדיר. הבנה טובה יותר של הסיבות והטיפולים המגוונים הקיימים, תוכל, בתקווה, לסייע לאנשים למצוא טיפול מתאים ולהתמודד בצורה היעילה ביותר עם מצבם.

---

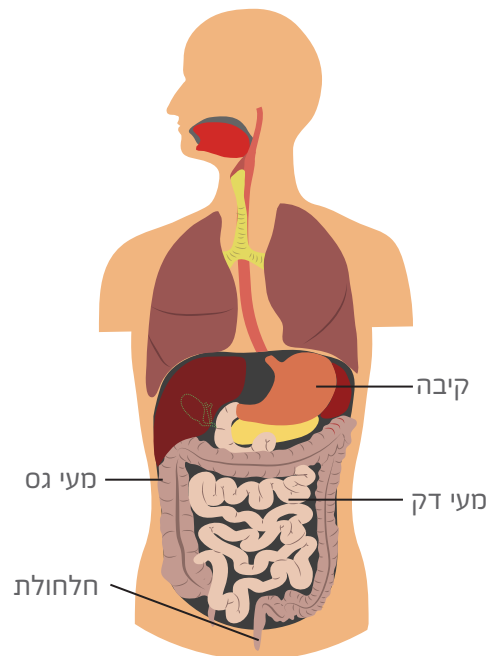
חוברת זו תורגמה כחלק מיוזמה של האיגוד לשפר את הקשר עם החולים על מנת לאפשר גישה למידע אמין. אנחנו באיגוד מאמינים שמידע אמין ואחראי משפר את שיתוף הפעולה ואת הרצון של החולים להיות שותפים לתהליך הרפוי.

**פרופ' זמיר הלפרן** יו"ר האיגוד 2014



## הבנת תסמונת מעי רגיש

תסמונת מעי רגיש ניתנת להגדרה בצורה הטובה ביותר כהפרעה חוזרת, או הקיימת לטווח הארוך, בתפקוד מערכת העיכול. היא בדרך כלל מערבת את המעי הגס והמעי הדק עם הפרעות בתפקוד התנועתי (מוטיליות) והתחושתי של המעי. פעילותיות אלו, הקשורות למעי, מווסתות על ידי המוח. גם וויסות זה עלול להיות לקוי, וזו הסיבה לכך שתסמונת מעי רגיש מכונה לעתים תכופות הפרעת מוח-מעי. הפרעות אלו יכולות להפיק תסמינים של כאב בטני או אי נוחות בטנית, נפיחות בטנית או תחושה של גזים ושינוי באופי היציאות (שלשולים ו/או עצירות).



## תסמינים של תסמונת מעי רגיש

כאבי בטן ו/או אי נוחות בטנית הם התסמינים המרכזיים של תסמונת מעי רגיש וקשורים לשינוי בהרגלי היציאות. השינוי בהרגלי היציאות יכול להתבטא בשלשולים ו/או עצירות. אנשים עם תסמונת מעי רגיש עלולים לסבול בעיקר משלשולים, בעיקר מעצירות, או גם משלשולים וגם מעצירות (דפוס מעורב). הכאב לעתים קרובות מוקל לאחר פעולת מעיים ועלול להחמיר לעתים לאחר אכילה.

תסמינים יכולים להשתנות עם הזמן. יתכנו תקופות בהן תהיה התלקחות בתסמינים וכן תקופות של הפוגה, בהן התסמינים יתמעטו או יעלמו. בנוסף, הרגלי היציאות הקבועים יכולים להשתנות עם הזמן. לדוגמה, אנשים שסובלים בעיקר מעצירות (או שלשולים) עלולים לחוות מאוחר יותר שינוי לעצירות המתחלפת עם שלשולים. תסמינים שכיחים אחרים של תסמונת מעי רגיש כוללים נפיחות בטנית (תחושה של מלאות בבטן), דחיפות (צורך להשתמש בשירותים בדחיקות), ריר (נוזל לבן או צהוב) בצואה ותחושה של יציאות שלא יצאו באופן מלא.

המאפיינים הטיפוסיים של תסמונת מעי רגיש בדרך כלל ניתנים לזיהוי על ידי רופא. בדרך כלל הרופא יבדוק את בטן המטופל עם תסמונת מעי רגיש והיא תהיה תקינה או רגישה. בדיקה דרך פי הטבעת מבוצעת גם כן, על מנת להעריך את התפקוד של שרירי רצפת החלחולת, בייחוד במקרה וקיימת אי נקיטה או עצירות קשה עם מאמץ.

השלב הראשון החשוב ביותר הוא לזהות בביטחון את האבחנה של תסמונת מעי רגיש ולהסיר חשד למחלות אחרות.

## אבחון תסמונת מעי רגיש

אבחון תסמונת מעי רגיש - הצעד הראשון בביצוע אבחנה חיובית של תסמונת מעי רגיש הינו שהרופא, או גורם רפואי אחר, יזהה האם הפרט סובל מתסמינים של תסמונת מעי רגיש. הדרך הטובה להחליט זאת היא על ידי שימוש בקריטריוני רומא, שהם אוסף של התסמינים השכיחים ביותר אשר מאפיינים את ההפרעה. הם כוללים כאבי בטן או אי נוחות בטנית במשך מספר חודשים שמלווים בשניים מהבאים:

- הכאב או חוסר הנוחות מוקלים באמצעות יציאה,
- הכאב או חוסר הנוחות קשורים לעליה או ירידה בתדירות היציאות, ו/או
- הכאב או חוסר הנוחות מלווים בשינוי בצפיפות הצואה לקשה או רכה יותר.



הבטן נמצאת מתחת לחזה ומעל לירכיים שלך

הצעד החשוב הבא הוא לחפש אחר סימנים ותסמינים המכוונים למצב אחר מלבד תסמונת מעי רגיש, כגון מחלת מעי דלקתית או מחלת צליאק. סימנים ותסמינים אלו מכונים "סימני אזהרה" או "דגלים אדומים". הם כוללים אנמיה ותוצאות חריגות אחרות בבדיקות דם, דם בצואה, ירידה במשקל שלא ניתנת להסבר, חום, הופעה חדשה של תסמינים בגיל 50 ומעלה ורקע משפחתי של מחלת מעי דלקתית, סרטן מעי גס או מחלת צליאק. סימני אזהרה אלו לא ניתנים להסבר בדרך כלל על ידי תסמונת מעי רגיש ויכולים לייצג בעיות רפואיות אחרות. כאשר קיימים סימנים ותסמינים אלו, יש להסב את תשומת ליבו של הרופא בהקדם לקיומם ויתכן שהוא יבצע בדיקות נוספות.

## טיפול בתסמונת מעי רגיש

המפתח להשגת הקלה בתסמונת מעי רגיש הוא שעל אנשים להבין את ההבנה שתסמונת מעי רגיש היא הפרעה תנועתית ותחושתית מורכבת. היא יכולה להכיל רבדים גופניים וכאלו הקשורים ללחץ. שותפות חזקה בין מטופל בעל ידע ובין גורם רפואי אמפתי בעל ידע יכולה להביא לשיפור ניכר ולשליטה על תסמינים עבור אנשים עם תסמונת מעי רגיש.

הקו הראשון בטיפול בתסמונת מעי רגיש כולל אמצעים כלליים כגון:

- יצירת מערכת יחסים יעילה בין המטופל והרופא.
- רכישת ידע אודות תסמונת מעי רגיש, וכן
- ביצוע שינויים באורחות חיים, אשר יכולים להיות קשורים לתסמינים.

**שינויים באורחות חיים - לדוגמה, בצע הערכה של** גורמים תזונתיים או גורמים הקשורים ללחץ שעלולים להיות קשורים לתסמינים ושוחח עליהם עם גורם רפואי. במידה מאכלים מסוימים גורמים להחמרה בתסמינים, הפחת או המנע מהם. אם אי הנוחות הבטנית או הכאב הבטני מופיעים לאחר אכילה, יתכן

ישנן גם תרופות יעילות זמינות שמקלות על הכאב ומשפרות את השינויים בהרגלי היציאות. את אלו יתכן וצריך יהיה ליטול על בסיס ארוך טווח יותר, כמו למשל תרופות נוגדות דיכאון במינון נמוך או התרופות החדשות יחסית.

**נוגדי דכאון -** כאשר התסמינים הם בעוצמה חזקה יותר ופוגעים באיכות החיים הקשורה לבריאות, נוגדי דכאון מסוג טריציקליים במינון נמוך [לדוגמה, אמיתריפטילין (אלטרול/אלטרולט), דסיפרמין (דפרקסן)] הוכחו כיעילים בטיפול בתסמונת מעי רגיש, בייחוד באלו הסובלים בעיקר משלשולים. יש להם השפעות על מערכת העצבים המרכזית והפריפרי (המעיי) שמקלות על כאבי בטן ומפחיתות שלשולים. כמה ממעכבי האיסוף של סרוטונין-נורפינפרין החדשים [SNRIs, לדוגמה דולוקסטין (סימבלטה)] גורמים לפחות תופעות לוואי ועשויים להיות מועילים עבור תסמיני תסמונת מעי רגיש, השפעתם טרם הוכחה מחקרית. לעתים, מעכבי איסוף סלקטיביים של סרוטונין (SSRIs) יכולים לעזור בהפחתת החרדה הקשורה בתסמונת מעי רגיש ויכולים לעזור בהפחתת תסמינים של עצירות. עליך להיות מודע לכך שיעילות התרופות השונות משתנה מאדם לאדם ואופי הטיפול התרופתי צריך להיבחר אופן קפדני על ידי המטופל והרופא שלו או שלה.

**תרופות חדשות יותר -** ישנן תרופות אחרות שהודגמו כיעילות בטיפול בתסמונת מעי רגיש במחקרים רפואיים איכותיים שנערכו במספר מוקדי מחקר. אלו הן תרופות במרשם המיועדות לשימוש תחת השגחת רופא בלבד.

אלוסטרון (לוטרונקס) חוסם אותות סרוטונין שמעבירים מידע עצבי (מסוג כאב ומסוג שאינו כאב) מהמעיי אל המח ומסייע בהפחתת שלשולים וכאבי בטן. אלוסטרון אושר לשימוש בנשים עם תמונת מעי רגיש בדרגה קשה שמתאפיינת בעיקר בשלשולים. תרופה זו נרשמת לשימוש מוגבל בשל תופעות לוואי נדירות שעלולות להיות חמורות.

ותעדיף אכילה של ארוחות קטנות ותכופות יותר. לחץ מוגבר יכול להביא להופעה או להחמרה של תסמיני תסמונת מעי רגיש והוא קשור גם לתסמינים מחוץ למעי, כגון עייפות או אנרגיה נמוכה. מנוחה ופעילות גופנית יכולים לעזור להוריד את רמות הלחץ ויכולים להיות בעלי השפעה מטיבה על תסמונת מעי רגיש. זכור, שעצם ההתמודדות עם תסמונת מעי רגיש היא גורם לחץ בפני עצמו ולמידה אודות ההפרעה, תקשורת טובה עם הגורם הרפואי המטפל בכך ולקייח אחריות רבה יותר על הטיפול בעצמך יכולים להפחית לחץ זה.

**תרופות -** במידה וביצוע שינויים בארוחות חיים לא מביא להקלה מלאה בתסמיני תסמונת מעי רגיש, מספר תרופות עשויות לעזור. תרופות נוגדות עוויתות (לדוגמה, קולוטל, קלבטן, ספסמלגין) הינן בעלות יתרונות מוגבלים בטיפול בתסמונת מעי רגיש אך עשויות להקל על כאבי בטן או אי נוחות בטנית באנשים מסוימים, במיוחד אם התסמינים מופיעים זמן קצר לאחר אכילה. חומרים נוגדי שילשול [לדוגמה, לופרמיד (אימודיום), דפנוקסילט (לומוטיל)] יכולים להיות יעילים במניעה והקלה על תסמינים של שילשולים אך יתכן ולא יהיו כה יעילים כנגד הכאב. משלשלים יכולים לעזור לטפל בתסמינים של עצירות אך לא בהכרח בכאב ויש להשתמש בהם תחת מעקב רופא. תרופות נגד חרדה עשויות לעזור לאנשים מסוימים עם תסמונת מעי רגיש, במיוחד באלו הסובלים מלחץ נפשי.

אנשים מסוימים עם תסמינים ברמה קלה עד בינונית יזדקקו לתרופות באופן נקודתי בלבד. לדוגמה, אדם הסובל מתסמונת מעי רגיש שמתבטאת בעיקר בשלשולים, יכול ליטול טיפול נגד שלשולים או נגד עוויתות לפני שהוא יוצא מביתו או לפני אכילת ארוחה. אנשים עם עצירות יתכן וירוויוו שימוש בתרופות המגבירות את נפח היציאות (בתנאי שהם מקלים ולא מחמירים את התסמינים) או מנטילת משלשלים מדי פעם.

לוביפרוסטון (אמיטיזה) מעודד הפרשה דרך תעלות כלוריד במעי, שבתורו מגביר פריסטלטיקה, ההתכווצויות המתואמות של שרירים שמקדמות את התוכן לאורך דרכי העיכול. תרופה זו הודגמה כיעילה בטיפול בתסמינים של עצירות. היא מאושרת לשימוש בנשים עם תסמונת מעי רגיש המתאפיינת בעיקר בעצירות וכן בגברים ונשים עם עצירות כרונית (ללא כאבי בטן משמעותיים).

לינקלוטיד (לינזס) שייכת לקבוצה של תרופות הנקראת מסייע (אגוניסט) של האנזים גוואנילט ציקלאז מסוג C (GC-C). היא פועלת על ידי הגברת התנועה של התוכן דרך דרכי העיכול וחסמת אותות כאב במעיים. התרופה ניתנת במרשם למבוגרים בגיל 18 ומעלה לתסמונת מעי רגיש עם עצירות ועבור עצירות כרונית. במחקרים, מטופלים הנוטלים לינקלוטיד חווים שיפור בשלל תסמינים כולל כאבי בטן או אי נוחות בטנית, נפיחות של הבטן ותפקוד המעי. לינקלוטיד זמין באירופה לטיפול בתסמונת מעי רגיש עם עצירות תחת השם המסחרי קונסטלה.

**הערכה יסודית על ידי רופא היא צעד חשוב לכיוון בחירת הטיפול המתאים ביותר בהתאם לנסיבות הפרטניות שלך. לא משנה מהו הטיפול התרופתי, תמיד שוחח עליו באופן יסודי עם הרופא שלך, כך שתכיר את הטיפול או השיטה, את האפשרויות החלופיות, תבין את הסיכונים וכן את היתרונות ותדע מה לעשות במידה ויופיעו תופעות לוואי או שהתסמינים יחזרו.**

**מטופלים שלא הגיבו לשינויים באורחות חיים ושימוש זהיר בתרופות, צריכים לשקול בדיקה על ידי רופא המתמחה בהפרעות תפקודיות ותנועתיות של מערכת העיכול או הפרעות מערכת העיכול הקשורות ללחץ. טיפול תרופתי מורכב יותר ובדיקות מותאמות יכולים לגלות מצבים יחודיים שעשויים להגיב לטיפול.**

**פרוביוטיקה ואנטיביוטיקה -** דרכי העיכול מכילים טריליונים של חיידקים. מחקרים כיום מראים שהרכב חיידקים אלו יכול להשפיע על מגוון היבטים של בריאות וחולי. קיימות ראיות שפרוביוטיקות מסוימות עשויות לעזור לשפר תסמיני תסמונת מעי רגיש. פרוביוטיקות מוגדרות באופן כללי כמיקרואורגניזמים חיים שמביאים לתועלת בריאותית. אלו הם בדרך כלל חיידקים. חיידקים אלו שונים מהחיידקים שידועים כגורמי מחלות. פרוביוטיקה יכולה לווסת את פעילות המעי כולל התנועתיות, התחושה והתפקוד החיסוני. הן מגיעות בצורות רבות ושונות כגון נוזל או כדורים ויכולות להופיע בבודדים או בהרכב. שמרים מסוימים עשויים להיות בעלי השפעה פרוביוטית וההשפעות של חיידקים מתים נלמדות כעת. רוב המחקרים שבדקו את התועלת בתסמונת מעי רגיש היו קטנים ומאיכות נמוכה. הפרוביוטיקה, שנכון להיום, נלמדה במחקרים איכותיים והודגמה כבעלת יכולת לשפר תסמינים של תסמונת מעי רגיש היא ביפידובקטריום אינפנטיס. סקירות אחרונות של כל המחקרים בנושא פרוביוטיקה הגיעו למסקנה שנראה כי ביפידובקטריה הינו בעל השפעה חיובית על תסמונת מעי רגיש. התסמינים שהראו הטבה עקבית יותר תחת פרוביוטיקה הם גזים ונפיחות בטנית.

ישנו גם תפקיד פוטנציאלי למספר חיידקים "רעים" החיים במעי בהקשר לתסמינים של תסמונת מעי רגיש בחלק מהחולים. מחקרים קליניים מהתקופה האחרונה הראו שאנטיביוטיקה, אשר מצמצמת את כמות החיידקים במעי או משנה את הרכבם, עשויה להקל על תסמינים של תסמונת מעי רגיש. ריפקסימין (לורמיקס) היא אנטיביוטיקה אחת, שנמצאת כעת במחקר (לא מאושרת על ידי המועצה למזון ולתרופות של ארצות הברית) לטיפול בתסמונת מעי רגיש. במחקרים נמצא כי היא מביאה להטבה בתסמיני תסמונת מעי רגיש לאחר טיפול שאורכו 10-14 יום. היא נספגת במעי במידה קלה מאד ובדרך כלל נסבלת היטב. למרות שמטופלים מסוימים עשויים להרגיש הקלה בתסמיני

# שאלות הנשאלות לרוב

## מה המשמעות של "רגיש"?

רגיש משמעותו שקצות העצבים בדופן המעי, השולטים על תפקוד השריר ומשפיעים על התחושה במעי, הינם רגישים באופן שאינו בגדר התקין.

המשמעות היא שאפילו מצבים נורמליים שיכולים לגרות את המעי - אכילת ארוחה, ווסת חודשית, תחושת לחץ בעבודה - יכולים להוביל לתגובה מוגברת באנשים עם תסמונת מעי רגיש בהשוואה לאחרים, וזה יכול לכלול התלקחות של תסמינים. התוצאה היא שהעצבים והשרירים של המעי הופכים לפעילים יותר וגורמים לשלשולים, נפיחות בטנית או כאב ואי נוחות.

נקודת ההתחלה בביצוע האבחנה היא בדיקת רקע באופן יסודי על מנת לזהות את התסמינים האופייניים לתסמונת מעי רגיש וכן ביצוע בדיקה גופנית. בדיקות דם וצואה, צילומי רנטגן ובדיקות אנדוסקופיות (לדוגמה קולונוסקופיה) אינם משמשים לביצוע האבחנה אלא לשם שלילת מחלות אחרות של המעי, שיכולות להתייצג עם אותם תסמינים. תוצאות בדיקות אלו הינן בדרך כלל תקינות במטופלים עם תסמונת מעי רגיש.

## אילו בדיקות מתאימות על מנת לאשר אבחנה של תסמונת מעי רגיש ולשלול מחלה משמעותית אחרת?

ההערכה הרפואית של אנשים עם חשד לתסמונת מעי רגיש יכולה להיות די מגוונת. היא תלויה בהתייצגות התסמינית, בגיל ובבריאות הכללית של האדם וכן בהתמחויות הרפואיות של הרופא.

מחקרים עדכניים מציעים שבהעדר סימני אזהרה, ישנו צורך במספר בדיקות בודדות (אם בכלל) על מנת להיות בטוחים שאין שום אבחנה אחרת, באלו המדווחים על תסמינים המתאימים לתסמונת מעי רגיש. אולם, ישנם מספר מצבים בהם יש לשקול ביצוע

תסמונת מעי רגיש למשך 2-3 חודשים לאחר נטילת ריפקסימין, עדיין נדרש מידע נוסף לגבי משך ההקלה בתסמינים ודרך הטיפול הטובה ביותר במקרה של חזרה של התסמינים או על מנת למנוע הופעה חוזרת של התסמינים.

**יעוץ - יש התוויה לשימוש בטיפולים פסיכולוגיים והתנהגותיים והם יכולים להיות מועילים עבור חלק מהאנשים.** דוגמאות כוללות טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT), אשר מאפשר לפרט להשיג כישורים אישיים וכן שיטות נפשיות להתמודדות טובה יותר עם התסמינים. היפנוזה, להפחתת חוסר נוחות ממקור של כאב; טיפולי הרפיה עבור הרפיה כלל גופית; ופסיכותרפיה בין אישית על מנת להתייחס לתגובות של מתח בעת תקשורת עם הסביבה. טיפול התנהגותי או יעוץ מקצועי עשויים לעזור בהכרת העצמי ובזיהוי תכונות או בעיות אישיות שניתן להתמודד איתן. שיחה עם בעל מקצוע מאפשרת דיון על נושאים אישיים ללא פחד מהאשמה נגדית או תחושת אשמה (שעלולים להוות מרכיב בעת שיחה עם משפחה, חברים או עמיתים) ובמקרים רבים עוזרת לפתח ביחד תכנית לשינוי.

**רפואה משלימה ואלטרנטיבית - היעילות של טיפולי רפואה משלימה ואלטרנטיבית כגון טיפול בצמחי מרפא סיניים, דיקור, נקודות לחיצה, מדיטציה ויוגה בחולי תסמונת מעי רגיש נבדקת מחקרית. מחקרים בנושא דיקור הראו שהתנהלות חיובית בין המטפל למטופל בזמן טיפולי דיקור קשורה להשפעה מטיבה בתסמונת מעי רגיש.**

חשוב לזכור כי אף אם יש אבחנה נוספת, היא יכולה להתקיים בו בעת עם אבחנה של תסמונת מעי רגיש. הרופא יצטרך במצב כזה להחליט באיזה מצב או מצבים יש לטפל ובאיזה אופן.

## מה גורם לתסמונת מעי רגיש?

הסיבה לתסמונת מעי רגיש אינה מובנת באופן מלא. ישנם גורמים אפשריים כמו גנטיקה חווית חיים שלילית בעבר (לדוגמה זיהום, פציעה) שיכולים להעמיד מישהו בסיכון לחלות בתסמונת מעי רגיש. נראה כי התסמינים הם תוצאה של הפרעות בתנועתיות במעי הגס (התכווצויות שריר) ורגישות מוגברת למזון, גזים או צואה במעי. לבסוף, ישנה נטיה של המעי להגיב ביתר לגורמים שונים: מזון, לחץ, עוררות רגשית, זיהומים במערכת העיכול, ווסת חודשית או התרחבות כתוצאה מגזים, שיכולים להגביר או לגרום להופעת התסמינים.

נראה כי השינוי בתבניות התנועה והתחושה במעי הגס נובע מהפרעות בתקשורת בין המוח והמעי. אינטראקציה זו ידועה כציר מוח-מע. קשרים דו כיווניים אלו בין המוח והמעי חשובים לשמירה על תפקוד תקין של המעי.

קשרים אלו מגיבים גם לכל הפרעה אפשרית או גורם לחץ. בתסמונת מעי רגיש, ההתנהלות התקינה של קשרי מוח-מע משתנה, מה שמוביל לשינויים בתנועתיות ובתחושה במעי. ישנם מספר גורמים שעלולים לשחק תפקיד בשינוי בציר מוח-מע. גורמים אלו כוללים:

- נטייה תורשתית (לדוגמה רקע משפחתי של תסמונת מעי רגיש) לפתח תסמונת מעי רגיש

- זיהום במעי קדם להופעת התסמינים

- נסיבות חיים לחוצות באופן מתמשך, או גורמים נפשיים אחרים

חלק מגורמים אלו יהיו משמעותיים יותר בפרט מסוים הסובל מתסמונת מעי רגיש, בעוד שגורמים אחרים יהיו חשובים יותר באחר.

בדיקות נוספות, בייחוד במטופלים הסובלים בעיקר משלשולים או שלשולים עם עצירות לסירוגין.

בדיקה של המעי הגס, כגון קולונוסופיה, יש לבצע בכל המטופלים בגיל 50 ומעלה שלא ביצעו את הבדיקה בעבר, לדוגמה כבדיקת סקר לפוליפים וסרטן במעי הגס ולא כבדיקה לאבחון תסמונת מעי רגיש. אולם, יתכן צורך בביצוע גם במטופלים צעירים יותר, במיוחד במידה וה"דגלים האדומים" או שיפוט הרופא מובילים לחשד במחלות מעי אחרות כגון קוליטיס כיבית או מחלת קרוהן. לאלו הסובלים בעיקר משלשולים, יתכן וילקחו ביופסיות (דגימות זעירות של רקמה) במהלך ההליך על מנת לקבוע אם קיימת קוליטיס (דלקת של הכרכשת) מיקרוסקופית או דלקת קלה של המעי הגס. שינויים אלו ברקמה ניתנים לזיהוי תחת מיקרוסקופ. קוליטיס מיקרוסקופית יכולה לחקות תסמינים של תסמונת מעי רגיש (אי נוחות בטנית ושלשולים) אך הטיפול בה הוא שונה מאשר בתסמונת מעי רגיש.

שיקול נוסף הוא בדיקת דם למחלת צליאק. זהו מצב גנטי של המעי הדק שמתפתח באנשים עם אי סבילות לגלוטן (מרכיב שכיח במזונות רבים כולל רוב מאכלי הדגנים וכן מזונות מעובדים). מצב זה גורם לירידה בספיגה של מרכיבים תזונתיים ומזון ומביא לתסמינים הדומים לאלו הנצפים בתסמונת מעי רגיש. אם בדיקת הדם חיובית, יש צורך בביצוע אנדוסקופיה על מנת לבדוק ולקחת דגימה מהמעי הדק לאימות האבחנה. לאחרונה ישנן עדויות מסוימות שמטופלים עלולים לסבול מתסמינים כתוצאה מרגישות לגלוטן מבלי שיש להם את מחלת צליאק. במקרים אלו, אין בדיקה מתאימה, מלבד לעקוב ולראות אם הפחתת גלוטן בתפריט מובילה לשיפור משמעותי. אולם, על הפרט להזהר שלא לאמץ הגבלות מיותרות בתפריט.

לאנשים מסוימים שאצלם אי סבילות למוצרי חלב ממשיכה להוות בעיה קיימת גם לאחר ביצוע שינויים בתפריט, ניתן לבצע בדיקת נשיפה ללקטוז על מנת לאמת את האבחנה.



## האם חיידקים גורמים לתסמונת מעי רגיש?

יש טריליוני חיידקים במעי. חיידקים אלו עוזרים לפרק את המזון שאנו אוכלים ולווסת את פעילות המעי כולל תנועתיות, תחושה ותפקוד חיסוני. אולם, לאחרונה יש עדויות שאנשים מסוימים עם תסמונת מעי רגיש הינם בעלי כמות מוגברת של חיידקים במעי (מכונה גדילה בכמות מוגברת של חיידקים במעי הדק, או SIBO). אצל חלק מאנשים אלו נראתה הטבה בתסמינים לאחר טיפול אנטיביוטי והשמדה של שגשוג היתר החיידקי.

אולם, יש לפרש מחקרים אלו באופן זהיר. מחקרים נוספים נדרשים על מנת לקבוע אם מדובר בקשר ממשי ומהם המנגנונים שבאמצעותם כמות מוגברת של חיידקים עלולה לגרום לתסמינים של תסמונת מעי רגיש.

קיימת גם עדות הולכת וגדלה שאין מדובר בשגשוג חיידקי המעי בכמות מוגברת של חיידקים, אלא בשינוי בסוגי החיידקים - מעבר מחיידקים "טובים" או מועילים לחיידקים "רעים" שעלולים לגרום לתסמונת מעי רגיש באנשים מסוימים. חיידקים מועילים נקראים פרוביוטיקה. פרוביוטיקה עשויה להקל על תסמיני תסמונת מעי רגיש בחלק מהאנשים.

יש עוד מה ללמוד על התפקיד האפשרי של חיידקים בהקשר לתסמונת מעי רגיש. מומלץ לשוחח על כך עם רופא.

## האם תסמונת מעי רגיש היא "מחלה חמורה"?

ההשלכות של תסמונת מעי רגיש משתנות מאדם לאדם. לחלק מהאנשים, תסמונת מעי רגיש גורמת לתסמינים נשלטים ו/או קלים שאינם מפריעים לפעילויות היומיום. לאחרים, תסמונת מעי רגיש עלולה לגרום לירידה משמעותית באיכות החיים או אף להיות משביתה. תסמונת מעי רגיש היא מצב מתמשך, או כרוני. בדרך כלל לא ניתן לחזות את הופעתן של

תקופות תסמיניות. לרבים, טיפולים הם בעלי השפעה מזערית. אף על פי כן, זה הוא מצב שפיר במובן שאין סיבוכים גופניים לטווח הארוך. אנשים עם תסמונת מעי רגיש אינם בסיכון מוגבר לפתח קוליטיס כיבית או סרטן יותר מאנשים אחרים וברגע שבוצע בירור מספיק לאיבחון תסמונת מעי רגיש, אין להם צורך רב יותר בביצוע בדיקות מניעה למחלות אלו, מאשר לאנשים אחרים.

## האם תסמונת מעי רגיש היא לנצח?

ההמצאות של תסמונת מעי רגיש (החלק היחסי של אנשים עם תסמונת מעי רגיש מתוך אוכלוסיה בנקודת זמן) נשארת יציבה למדי. עם הזמן, חלק מהאנשים עם תסמונת מעי רגיש יפסיקו לחוות תסמינים, בעוד שאנשים חדשים יפתחו תסמונת מעי רגיש. הודגם כי כל שנה חווים שיפור בסביבות 10% מהמטופלים עם תסמונת מעי רגיש.

## מה גורם לנפיחות בטנית ולגזים?

נפיחות בטנית היא תסמין שכיח בתסמונת מעי רגיש. בדרך כלל היא מתוארת על ידי אנשים כתחושה של מלאות או כבדות בבטן. היא יכולה להתלוות בהרחבה בטנית הנראית לעין שבה הבטן נראית נפוחה. נפיחות בטנית יכולה לנבוע ממספר גורמים. היא יכולה להגרם כתוצאה מצריכה מוגברת של מזונות היוצרים גזים, מעבר ופינוי מואטים של גזים דרך המעי ורגישות מוגברת למזון, גזים ותוכן מעי אחר. לא כל אחד עם תסמונת מעי רגיש מייצר למעשה כמות מוגברת של גזים מאנשים שלא סובלים מתסמונת מעי רגיש. אנשים עם תסמונת מעי רגיש עלולים גם לסבול מהרפיה מוגברת של שרירי דופן הבטן אף ללא עליה בכמות הגזים במעי. זוהי תגובת הרפיית שריר לא מודעת בתגובה לכאב שבתסמונת מעי רגיש. נראה כי אכן אנשים עם תסמונת מעי רגיש רגישים יותר להשפעות של כמויות תקינות של גז. נראה שהם גם סובלים מקשיים בהוצאת הגזים הקיימים.

# תסמונת מעי רגיש וותיקי מלחמות

תסמונת מעי רגיש והפרעות תפקודיות (פונקציונליות) אחרות במערכת העיכול פוגעות בותיקי מלחמות וחיילים בשרות פעיל באופן חריג. חיילים שנשלחו לאזורי קרב הם בעלי סיכון מוגבר לפתח הפרעה תפקודית במערכת העיכול כגון תסמונת מעי רגיש בשל חשיפתם לגורמי סיכון כמו זיהומים במערכת העיכול ולחץ חריף.

## מה הקשר של לחץ לתסמונת מעי רגיש?

דרך אחת להבין את תסמונת המעי הרגיש היא שקיימת תגובה מוגברת של מערכת העיכול ללחץ. לחץ ניתן להבנה ככל דבר אשר עלול לגרות את דרכי העיכול: תפריט תזונתי, שינויים הורמונליים, פעילות גופנית ולחץ נפשי. לחץ מוגדר כהפרעה תפיסתית או מוחשית באיזון בין הנפש, מוח והגוף. הוא יכול להתקיים עם וללא רגשות מודעים של חרדה, אי שקט או כעס. לחץ יכול להיות חריף (לטווח קצר) או כרוני (לטווח ארוך, יותר משלושה חודשים). הוא יכול לנוע מטרדות היומיום ועד לארועים מסכני חיים.

סטרוס כרוני הנחווה בגיל צעיר (מתחת לגיל 18) נצפה כקשור להמצאות מוגברת של מצבים רפואיים רבים, כולל אסתמה, יתר לחץ דם, השמנה ותסמונת מעי רגיש. ישנם סוגים רבים של גורמי לחץ שיכולים להשפיע על תסמיני תסמונת מעי רגיש. הם יכולים להיות ממקור גופני (לדוגמה זיהום, ניתוח) ו/או נפשי (לדוגמה אובדן מקום עבודה, גירושים או רקע של התעללות). לחץ הוכח כגורם להגברה בתנועתיות ובתחושה של המעי הגס ברמה גבוהה יותר בחולי תסמונת מעי רגיש בהשוואה לאנשים בריאים ללא תסמונת מעי רגיש.

תסמונת מעי רגיש היא תוצאה של יחסי גומלין ביולוגיים מורכבים בין המוח והמעי המשפיעים על התפקוד הפריפרי (שמקורו במעי) וגורמים מרכזיים

## האם המחזור החודשי יכול להשפיע על תסמיני תסמונת מעי רגיש?

נראה כי פעילות המעי מושפעת על ידי שינויים ברמת ההורמונים הנשיים. תסמינים יכולים להחמיר בזמנים מסויימים של המחזור, במיוחד בזמן הווסת החודשית. גם נשים הסובלות מתסמונת מעי רגיש וגם כאלו שלא, מדווחות על הופעה רבה יותר של תסמיני מערכת עיכול, כגון כאב ונפיחות, ממש טרם ובזמן הווסת החודשית. תסמינים אלו מדווחים כעזים יותר בנשים עם תסמונת מעי רגיש. תופעה זו יכולה לעתים להקשות על המטופלת וכן על הרופא, לקבוע האם היא סובלת מבעיה גניקולוגית (לדוגמה אנדומטריוזיס או מצב אחר הגורם לכאב אגני) או בעיה במערכת העיכול. חשוב שהמטופלת והרופא יהיו מודעים לכך שלפעמים יש צורך בברור שתי האפשרויות.

## מהי תסמונת מעי רגיש לאחר זיהום?

בניגוד למחלות מעי דלקתיות, כגון מחלת קרוהן או קוליטיס כיבית, בתסמונת מעי רגיש אין בדרך כלל זיהום או דלקת ברורים הנצפים בזמן אנדוסקופיה או בצילום רנטגן. אולם, שינויים מיקרוסקופיים עלולים להיות קיימים. בתסמונת מעי רגיש "לאחר זיהום", אנשים ללא רקע של תסמיני תסמונת מעי רגיש בעבר מפתחים אותם לאחר שסבלו מזיהום במערכת העיכול אף שהזיהום כבר חלף. במקרים אלו יתכנו סימנים מיקרוסקופיים של שינויים בתאים החיסוניים של הרירית במעי הגס. קיים סיכון גבוה יותר למצב זה אצל נשים אך הוא קורה גם בגברים, אלו עם זיהום קשה במערכת העיכול ובאלו עם גורם לחץ מתמשך בעת המחלה. פחות מבשליש מהמטופלים עם תסמונת מעי רגיש יש עבר של זיהום במערכת העיכול שקדם להופעת תסמיני תסמונת מעי רגיש אצלם.

(שמקורם במערכת העצבים המרכזית). על מנת להבין את תסמונת המעי הרגיש, על הפרט להבין שמצב זה מייצג רגישות מוגברת של המעי וזו יכולה להתבטא כתגובה לגורמים מגרים פנימיים וחיצוניים. התייחסות לגורמים מגרים שעלולים להיות קשורים לתסמינים של תסמונת מעי רגיש היא הצעד הראשון בהבנת היחסים בין לחץ ותסמונת מעי רגיש. על המטופלים לעבוד יחד עם הגורמים הרפואיים המטפלים בהם לשם יצירת תכנית התנהלות שתטפל בעניינים אלו באופן יעיל כאשר הם קיימים, על מנת להפחית תסמינים ולשפר את האיכות החיים הכללית.

## האם קיים קשר בין תסמינים נפשיים ותסמונת מעי רגיש?

אנשים מסוימים עם תסמונת מעי רגיש מדווחים על תסמינים נפשיים כגון מצב רוח דכאוני או חרדה. זה קורה בעיקר באנשים עם תסמינים חמורים יותר וכן במטופלים המגיעים לבדיקה במרכזי רפואה ברמת התמחות גבוהה (שלישונים). אולם, לא כל האנשים הסובלים מתסמיני תסמונת מעי רגיש חווים תסמינים של אי שקט נפשי.

גורמים נפשיים הם לא גורמים ראשוניים של תסמונת מעי רגיש. הם עלולים להשפיע על הדרך בה אדם בוחר לנהל ולהתמודד עם תסמונת מעי רגיש.

אי שקט נפשי יכול להיות קשור להחמרה בתסמיני תסמונת מעי רגיש. אין זה נדיר שאנשים עם תסמונת מעי רגיש מפתחים תסמינים בזמן אכילה במסעדות וארועים חברתיים. תסמינים עלולים לעורר חרדה, מקדימה תואמת אך בלתי רצויה כתוצאה מהחומרה, חוסר היכולת לצפות את בואם והתוצאות הנלוות של לסבול מ"התקף" שנתפסות באופן שלילי.

מצב זה יכול לגרום להופעה חזרתית של תסמינים וליצור מעגל קסמים בין לחץ נפשי, תסמינים ושיטות הניהול האישיות. במילים אחרות, חרדות, דאגות ופחדים עלולים לנבוע מהתסמינים שהאנשים עם

תסמונת מעי רגיש סובלים מהם, מאשר כתוצאה מחרדה כללית.

אנשים רבים חווים כאבי בטן ועצירות או שלשולים ללא כל עדות לחרדה, דכאון או תסמינים פסיכולוגיים אחרים. ארועים מלחיצים כגון אובדן מקום עבודה או מעורבות בויכוח הם ארועים שיכולים לגרום לשינוי זמני בהרגלי היציאות ואף לגרום לכאבי בטן ברוב האנשים. תגובה זו באנשים עם תסמונת מעי רגיש היא חזקה יותר על בסיס חזרתי או כרוני. על כן, להם סיכוי גבוה יותר לסבול מתסמינים או החמרה בתסמינים כאשר שהם חשופים לגורם לחץ משמעותי.

אנשים אחרים מוטרדים מעניינים רגשיים לא פתורים שיתכן והופיעו בילדות או בבגרות. התייחסות לעניינים אלו יחד עם גורם רפואי אמפתי, שיכול להפנות את המטופל ליעוץ, תהיה חשובה להשגת שיפור בתסמיני תסמונת מעי רגיש ובתפקוד היומיומי של אנשים אלו.

## מקן ההשפעות של תזונה על תסמונת מעי רגיש?

ההשפעה של תזונה על תסמונת מעי רגיש משתנה מאדם לאדם. באנשים מסוימים, גורמים תזונתיים עלולים להחמיר תסמינים. תגובתיות מוגברת של שרירי המעיים ו/או רגישות מוגברת בתסמונת מעי רגיש יכולים לגרום למעי לתגובתיות יתר לגורם מגרה. אפילו תהליך העיכול הרגיל, ולא מזון מסוים, יכול לעיתים לעורר תסמינים.

מאכלים מסוימים ידועים כמעוררים תגובות מעי באופן כללי. באלו עם תסמונת מעי רגיש, צריכת כמות רבה מדי ממאכלים אלו יכולה לגרום להחמרה של התסמינים. לדוגמה, ארוחות שהן גדולות מדי או מכילות כמות גדולה של שומן, קפה, קפאין או אלכוהול, יכולות לעורר תסמינים של כאבי בטן עוויתיים ושלשולים. צריכה של כמות גדולה מדי של סוגים מסוימים של סוכר שאינם נספגים היטב על ידי המעי (לדוגמה סורביטול, שמשמש בדרך כלל

כממתיק במאכלים דיאטטיים רבים, ממתקים וגומי ללעיסה; ופרוקטוז, שמשמש גם כן כממתיק ונמצא באופן טבעי בדבש וכן בפירות מסוימים) יכולים גם כן לגרום לכאב בטן עוויתי או שלשולים.

אכילה מופרזת של מזונות שגורמים ליצור של גז (לדוגמה שעועית, צימוקים, כעכים) עלולה לגרום לגזים. זה ביחוד המקרה, היות ותסמונת מעי רגיש יכולה להיות קשורה לנפיחות בטנית ואגירת גזים.

תזונה עשירה בסיבים יכולה לעזור לאנשים מסוימים עם עצירות בעיקר. הוספת חומרי מילוי לתזונה כגון פסיליום או מתיל-צלולוז, הוכחה כייעילה בהקלה על עצירות הקשורה לתסמונת מעי רגיש. אולם, תזונה המכילה יותר מדי סיבים עלולה לגרום בעצמה לשלשולים וגזים, במיוחד באנשים עם תסמונת מעי רגיש.

פעמים רבות, חולי תסמונת מעי רגיש מדווחים שמאכלים מסוימים נוטים להפריע בזמנים מסוימים ולא בזמנים אחרים. ישנה תחושה של העדר עקביות ואי ודאות.

חשוב להבין שגורמים אחרים שקשורים לתסמינים עלולים להתעורר בזמן ארוחה.

כתיבת יומן תזונה ותסמינים למשך לפחות שבוע אחד יכול לעזור לזהות גורמים מעוררים.

באנשים מסוימים, אי סבילות למוצר מזון יכולה להיות קשורה לתסמיניהם. מספר רב של אנשים אינם מסוגלים לעכל כמויות משמעותיות של חלב או מוצרי חלב (אי סבילות ללקטוז). הם עלולים לחוות תסמינים הדומים לאלו של תסמונת מעי רגיש כאשר הם אוכלים או שותים מוצרי חלב. ברגע שמאבחנים זאת, הטיפול הוא להמנע או להפחית צריכה של מוצרי חלב בתזונה. השימוש במקורות מלאכותיים של האנזים לקטאז יכול לעזור לשלוט על התסמינים אצל חלק מהמטופלים.

אנשים עלולים לחוות גם הרעה בתסמיניהם בשל אי סבילות לפרוקטוז. זה קורה במיוחד עם מזונות שמכילים פרוקטוז יותר מאשר גלוקוז.

פחמימות שאינן מתעכלות היטב ונטות להביא ליצור גזים באופן מוגבר, קשורות להחמרה בתסמיני תסמונת מעי רגיש. מזונות אלו נקראים באופן כולל FODMAPs (אוליגוסוכרים תסיסים, דו-סוכרים, חד-סוכרים וסוכרים כהליים). קבוצה זו של מזונות כוללת פירות עם פרוקטוז בעודף על פני גלוקוז (תפוחים ואגסים), מאכלים המכילים פרוקטן (בצלים, אספרגוס, ארטישוקים, כמויות גדולות של חיטה), מאכלים המכילים רפינוז (עדשים, כרוב), מאכלים המכילים סורביטול (שזיפים, ממתקים מלאכותיים). תזונה על בסיס של FODMAPs שבה נמנעים ממאכלים אלו או מפחיתים את צריכתם, עשויה לעזור בהקלה על תסמינים בתסמונת מעי רגיש.

לאילו עם תסמונת מעי רגיש שיכולים להנות משינויים תזונתיים פשוטים, יש מקום לביצוע התאמה של התפריט.

אין זה הגיוני לאמץ הגבלות מיותרות בתזונה. רופאים ומטופלים צריכים לשוחח בנוגע לתפריט התזונתי. במידה וגורמים תזונתיים נוטים להשפיע על תסמינים, יש צורך בהכוונה על ידי גורם רפואי מקצועי בעל ידע (לדוגמה רופא או תזונאי מוסמך) שיכולים להעריך את הנסיבות הפרטניות ולעזור לוודא שכל הצרכים התזונתיים נשמרים דרך תפריט מאוזן והרגלי אכילה בריאים.

## כיצד אני מתמודד עם תסמונת מעי רגיש? להלן מספר קווים מנחים פשוטים:

- נסה לקחת חלק פעיל בטיפול הרפואי שלך. אסוף חומרי לימוד מהרופא שלך ממקורות מידע מסודרים כגון ספרים או חוברות מקצועיות בנושא על מנת ללמוד יותר על תסמונת מעי רגיש ועל הדרכים הטובות ביותר להתמודדות עם תסמיניך.
- נסה לזהות גורמים שעלולים להחמיר את תסמיניך. נהל יומן יומיומי למשך שבוע לפחות. שוחח עם רופא או גורם רפואי אחר לסיוע בנושא זה.
- העזר בתרופות להקלה או למניעת הופעה של תסמינים. שוחח עם הרופא שלך בנוגע לאילו תרופות יכולות להתאים לתסמינים ולנסיבות שלך.
- שקול אפשרויות טיפול לא תרופתי לסיוע בהקלה על תסמינים. אפשרויות אלו נעות מאימון להרפייה ועד להיפנוזה ויוגה ועשויות לעזור לך.
- אתר והתייחס למקורות לחץ בחייך שעלולים להשפיע על תסמיניך.
- עבוד יחד עם הגורם הרפואי המטפל בך על מנת לעצב ולהטמיע תכנית לניהול היעיל ביותר של תסמיניך ולשיפור איכות חייך.

## כיצד אני מוצא גורם רפואי מטפל מתאים?

אין חוקים. באופן כללי, רופא טוב הוא בעל יכולת תקשורת טובה עם המטופל, שהיא הבסיס לניהול מוצלח של תסמונת מעי רגיש. אולם, לא כל הרופאים הם בעלי הבנה כיצד יש לטפל במטופלים עם תסמונת מעי רגיש. במידה והרופא שלך אינו תואם את צרכיך, מצא אחד אשר יוכל להתאים לך.

תסמונת מעי רגיש היא מצב שכיח מאד ושיחות עם חבריך או עמיתך לעבודה עשויות לעזור לך במציאת רופא. עליך למצוא רופא שמביע עניין, מקשיב לך ושעוזר לך לזהות גורמים שחשודים כתורמים לתסמינים של תסמונת המעי הרגיש שלך. במידה ואתה מעוניין להיות מופנה לרופא אחר, כגון רופא עם נסיון בתסמונת מעי רגיש, מטפל לטיפול התנהגותי או פסיכולוגי, או מטפל ברפואה אלטרנטיבית, עליך להסביר זאת לרופא שלך ולקבל ממנו הפניה מתאימה.





