



DOLGOTRAJNA DRISKA

Polona Campolunghi-Pegan

1. Zakaj pride do dolgotrajne driske?

O dolgotrajni driski govorimo takrat, ko pogosto iztrebljanje (več kot trikrat dnevno) pri bolniku traja več kot mesec dni. Vzroki in mehanizmi nastanka dolgotrajne driske so zelo različni. Ker se na ta način lahko kaže tudi resna bolezen, ki zahteva takojšnje ukrepanje, je pri bolniku s kronično drisko potrebno izpeljati ustrezno diagnostiko.

Kronična driska lahko nastane zaradi uživanja določenih zdravil, lahko je posledica vnetnih bolezni črevesa, rakavih bolezni prebavil, okužb z različnimi mikroorganizmi, preobčutljivosti na določena živila in še mnogih drugih vzrokov. Kljub opravljeni diagnostiki pa organskega vzroka motenj v odvajanju blata ne najdemo zmeraj. Takrat govorimo o funkcionalni motnji črevesa, ki jo imenujemo sindrom razdražljivega črevesa.

2. Kdaj in kako si lahko pri kronični driski pomagata sami?

Vedno, ko driska traja več kot 14 dni in se stanje ne umirja, morate poiskati zdravniško pomoč.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Kronično drisko mora vedno obravnavati zdravnik. Znaki, ki še posebej nakazujejo, da gre pri driski za morebitno resno bolezen, so:

- kri v blatu,
- izguba telesne teže, oslabelost, povišana temperatura,
- nenadni silovit začetek bolezni in nenehno slabšanje stanja,
- driska, ki se pojavlja tudi ponoči,
- krčevite bolečine v trebuhu.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik se bo z vami najprej pogovoril in vam postavil nekaj vprašanj. Zanimalo ga bo, koliko časa imate drisko, kako se je začela, kateri simptome še opazate ali ste jih opazili, kakšno je blato, ali ste opazili v blatu kri ali sluz, ali jemljete kakšna zdravila, ali ste v zadnjem času kam potovali, ste v zadnjem času shujšali, ali je možno, da imate kakšno spolno prenosljivo bolezen, ali se stanje poslabša po določeni hrani, ali je imel kdo od vaših bližnjih sorodnikov težave s prebavili ipd.

Nato bo sledil telesni pregled. Zdravnik se bo osredotočil na vaše splošno stanje in stopnjo dehidriranosti. Iskal bo telesne znake sistemske bolezni, ki bi lahko povzročalo dolgotrajno drisko. V določenih primerih bo opravil tudi pregled zadnjega dela črevesa (rektalni pregled) in preveril ali je v blatu prisotna kri.



Za razjasnitev vzroka dolgotrajne driske boste verjetno opravili tudi določene preiskave. Najpogosteje vas bo zdravnik napotil na odvzem krvi za osnovne krvne teste. Verjetno bo potrebno pregledati tudi vzorce blata treh zaporednih odvajanj za ugotavljanje prisotnosti krvi ali pa vzorec blata za ugotavljanje morebitne prisotnosti mikroorganizmov ali njihovih strupov.

V določenih primerih bo zdravnik presodil, da je pri vas potrebna zahtevnejša diagnostika, na primer endoskopski pregled črevesa (kolonoskopija) ali testiranje na preobčutljivost na določena živila. V takem primeru vam bo izdal napotnico za ustreznega specialista.

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob dolgotrajni driski?

- Sindrom razdražljivega črevesa,
- vnetna bolezen črevesa (Crohnova bolezen, ulcerozni kolitis),
- neželeni učinki določenih zdravil (antidepresivov ...),
- driska zaradi uporabe antibiotikov,
- nepravilna uporaba/zloraba odvajal,
- okužbe z mikroorganizmi (bakterijami, paraziti),
- preobčutljivost na določeno vrsto živil (npr. gluten, mleko),
- sistemske bolezni (bolezni ščitnice, nepravilno delovanje trebušne slinavke, AIDS),
- rakava bolezen prebavil,
- driska po operativni odstranitvi dela črevesja.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Pri dolgotrajni driski moramo najprej določiti, zakaj je do nje prišlo in nato zdraviti vzrok. Poleg tega moramo, enako kot pri akutni driski, poskrbeti, da pri bolniku ustrezno in v zadostni meri nadomeščamo izgubljeno tekočino in elektrolite. Še bolj kot pri kratkotrajni je pri dolgotrajni driski pomembno, da z ustreznim vnosom kalorij preprečujemo oslabeledost bolnika.

V določenih primerih dolgotrajne in obilne driske zdravnik predpiše zdravila, ki upočasnijo gibanje črevesja in tako zmanjšujejo količino izločenega blata.

7. Kako poteka spremljanje bolnika z dolgotrajno drisko?

Najpomembneje je določiti vzrok za dolgotrajno drisko. Če je vzrok možno povsem odstraniti (npr. zdravljenje parazitskih ali bakterijskih okužb, prenehanje jemanja zdravil, ki so povzročala drisko), po umiritvi nadaljnje spremljanje bolezni ni več potrebno.

Če se izkaže, da je driska posledica neke sistemske bolezni (npr. celiakije, vnetne bolezni črevesa ipd.), pa je potrebno ustrezno zdravljenje in redne kontrole zaradi spremljanja in vodenja bolezni. Pogostost zdravniških kontrol je odvisna od vrste in intenzivnosti bolezni. Prav tako so ustrezno zdravljenje in redne kontrole potrebne, če se izkaže, da je do driske prišlo zaradi rakave bolezni.



8. *Ali in kako lahko kronično drisko preprečite?*

Vseh bolezni, ki lahko pripeljejo do kronične driske, ne morete preprečiti. Največ, kar lahko storite je, da skrbite za zdravje in dobro počutje svojih prebavil. K temu pripomorete s pravilno uravnoteženo prehrano, rednimi obroki, uživanjem zadostne količine balastnih snovi, ki se nahajajo predvsem v zelenjavi in žitaricah, uživanjem zadostne količine tekočine in z rednim gibanjem. Delovanje prebavil je pod velikim vplivom našega duševnega počutja. Tako zaprtost kot tudi driska se lahko pojavita kot posledica strahu, živčnosti, napetosti in drugih negativnih občutkov. Zato je za urejeno prebavo pa tudi naše splošno počutje zelo koristno, če znamo obvladovati stres in se sprostiti.