

IBS - Å leve med irritabel tarm

Kurs, 2-dagars gruppeundervisning – IBS-skule.
Kurset er for personar med IBS/og eller pårørande
2 og 3/mai/2023

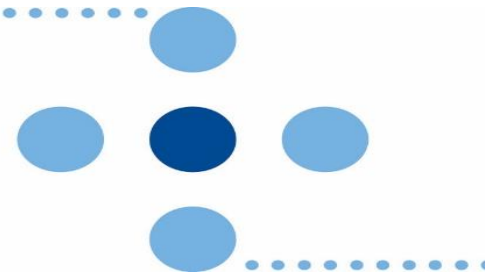
Ålesund Sjukehus

Medisinsk avdeling, seksjon for mage-tarmsjukdommar
Skule No_12

Innlogg link informasjon

[Irritabel tarmsyndrom \(IBS\) - Ålesund - Helse Møre
og Romsdal \(helse-mr.no\)](#)

Tverrfagleg_HMR



- Silje Myklebust/Inghild Standal, **sjukepleiar**
- Jason Mascall, **fysioterapeut**, smertermeistring
- Marianne Klokk, **lege**, psykiater og spes. i fysikalskmedisin
- Marita Aarseth, **ernæringsfysiolog**
- (Cecilie Hauge Larsen, ernæringsfysiolog, Teams)
- Dag Arne Lihaug Hoff, **lege**, spes. mage-tarm sjukdommer

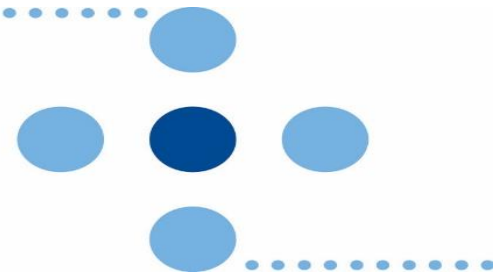
NKFM

- Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage- og tarmsjukdommar (NKFM)
- Dei finn du på Haukeland Universitetssjukehus.

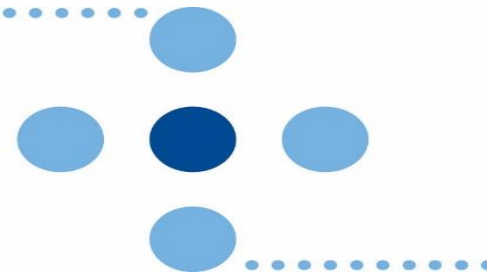


Målsetnad IBS

- opplæring i gruppe

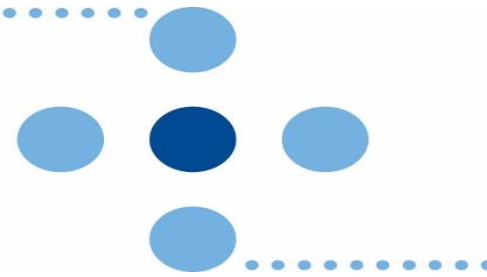


- Auke forståing og kunnskap om sjukdommen / symptoma
- Å kunne meistre kronisk / tilbakevendande symptom betre.
- Hjelp til sjølvhjelp
- Auke kjensle av tryggleik
- Bidra til å bli friskare
- Høve til omfattande og rett informasjon til fleire
- Lære av kvarandre sin erfaring



Dag Arne Lihaug Hoff lege

Medisinsk avdeling
seksjon for mage-tarmsjukdommar
Klinisk forskingpost HMR



Mage-tarmkanalen!

Symptom og tarm

- Typisk seier legen til deg
 - alle prøver og undersøkingar er normale
- Du har
 - truleg
 - irritable tarm,
 - nervøs tarm,
 - nervøs tjukktarm,
 - du får ta problemet vidare med fastlege,
 - du kan lese meir om det på nettet, men alt er heilt fint

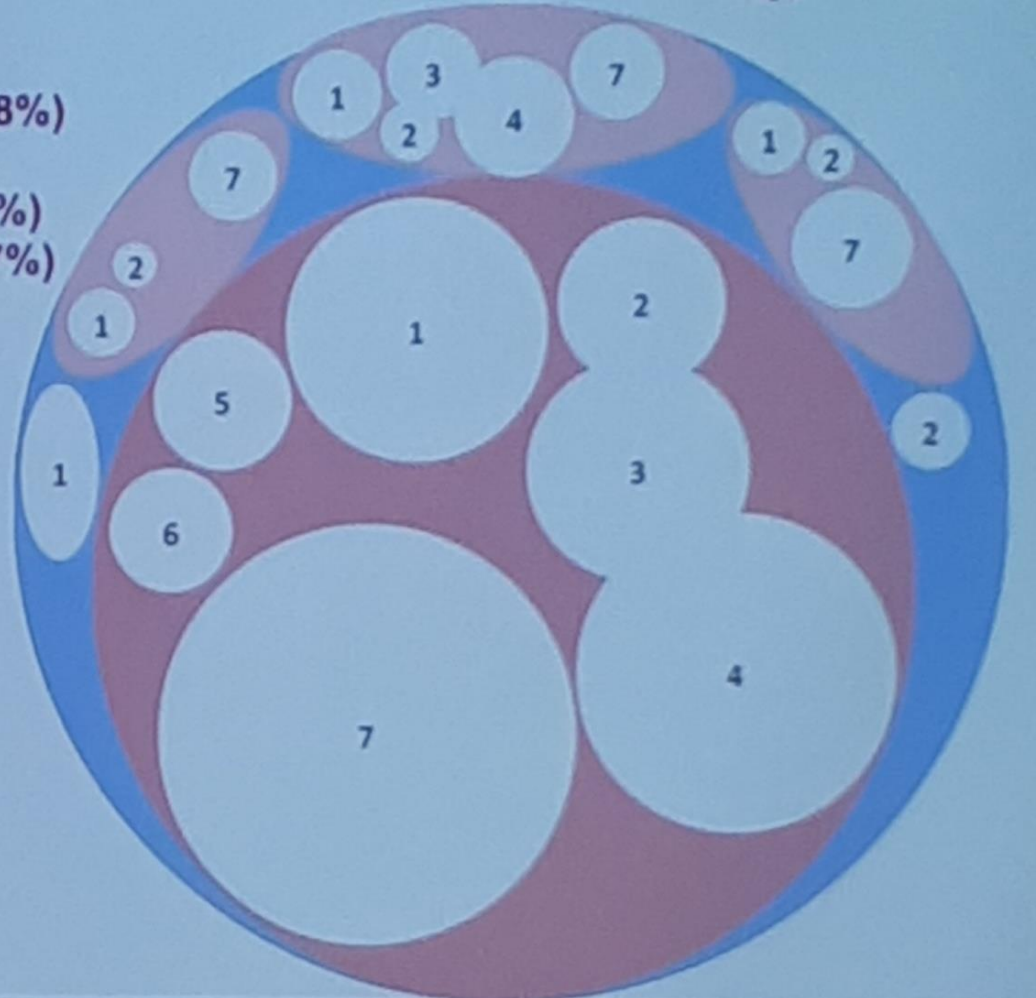
***Symptom frå mage tarm («IBS»)
for 50 år sida....***

***vart oftast oppfatta som ei
psykisk plage!***

IBS 40 år seinare.....

IBS 40 years later

1. Laktosmalabsorption (8%)
2. Celiaki (4,1%)
3. Mikroskopisk kolit (7,1%)
4. Choleretisk diarré (14,7%)
5. EPI (3%)
6. SCN5A LOFx (2,2%)
7. EDS/JHS (26%)



...Funksjonelle mage-tarmlidingar

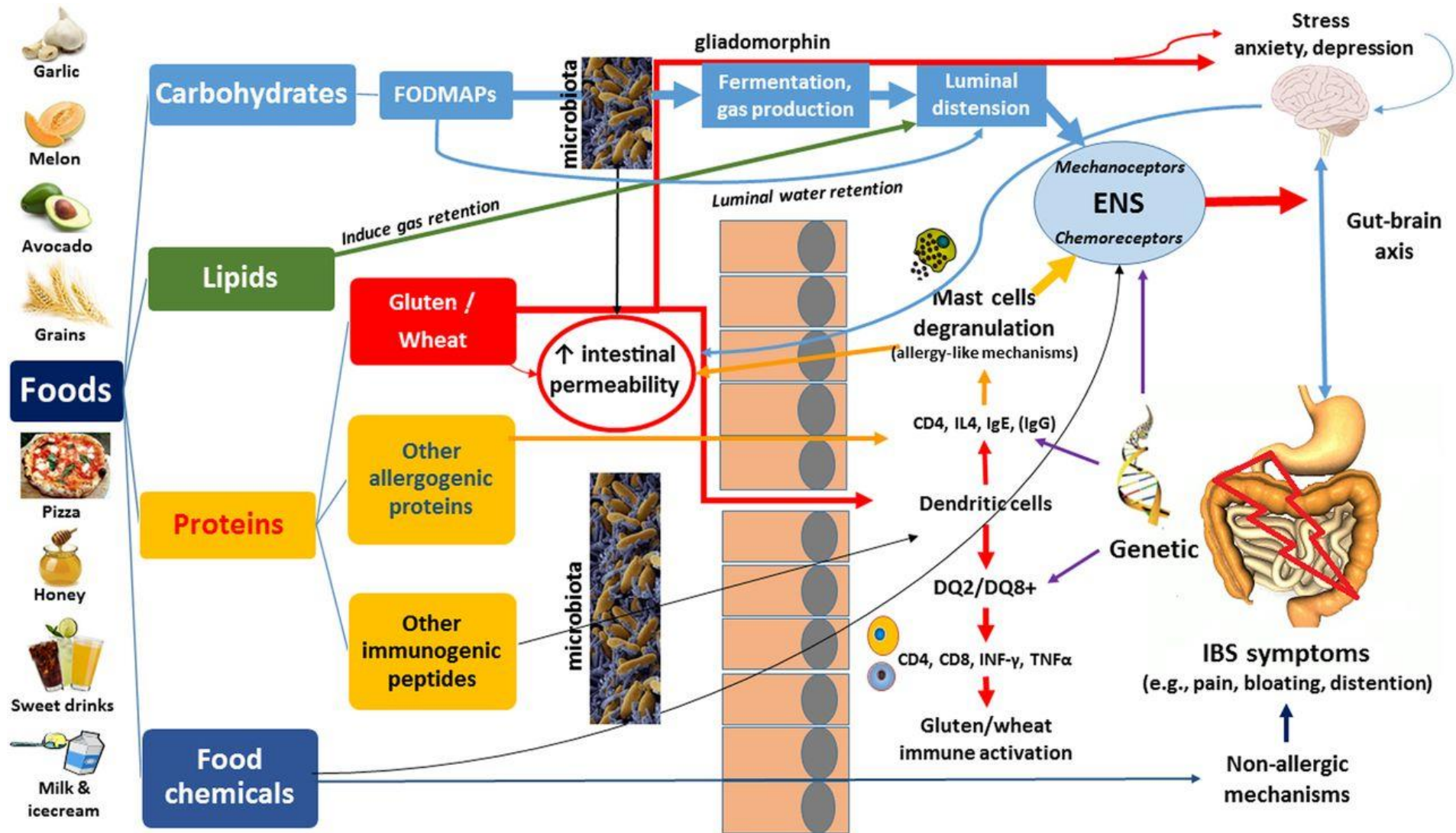
Funksjonelle
øsofagus -lidingar

Funksjonell
dyspepsi

IBS

Symptom når du et mat





Roberto De Giorgio et al. Gut doi:10.1136/gutjnl-2015-309757

Modified Hoff 2016



Akutt smerte

Vevsskade

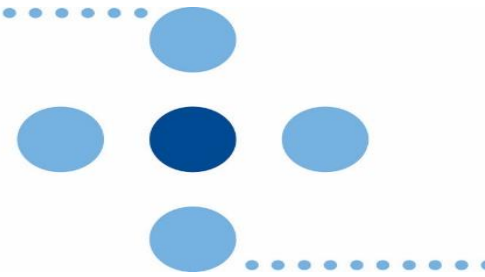
- T.d. å brenne seg på komfyr
- Smerte er nyttig
- Forbigående
- Står i forhold til skaden

Angst og smerte



- Å føle smerte ved akutt vevsskade er nødvendig for å overleve
- For å kunne gjøre deg nytte av smertekjensle må du kunne reagere med frykt, uro, angst og hindre at det skjer.

Smerte frå «bukene» – særtrekk



- Ikkje smerte frå alle organa
 - (mest frå tarm og ulike hinner omkring organa)
- Ufullstendig samanheng til vevsskade
 - (skjære og strekke)
- Diffuse og dårleg lokaliserte
- Utviklar ofte det å verte «hypersensitive»
- Har ofte annan sjukdom

Mage-tarmsystemet _smerteutløysande

- Refluks
- Malabsorpsjon
- Diare
- Betennelse
- Svulst
- Bløding
- Blodpropp
- Infeksiøs
- Forgiftninger
- *GI-funksjon
- *GI-akutte smerte
- *GI-kroniske smerte
- *GI-kronisk smerte av ukjent årsak

*GI=GastroIntestinal=mage-tarm

Kronisk smerte

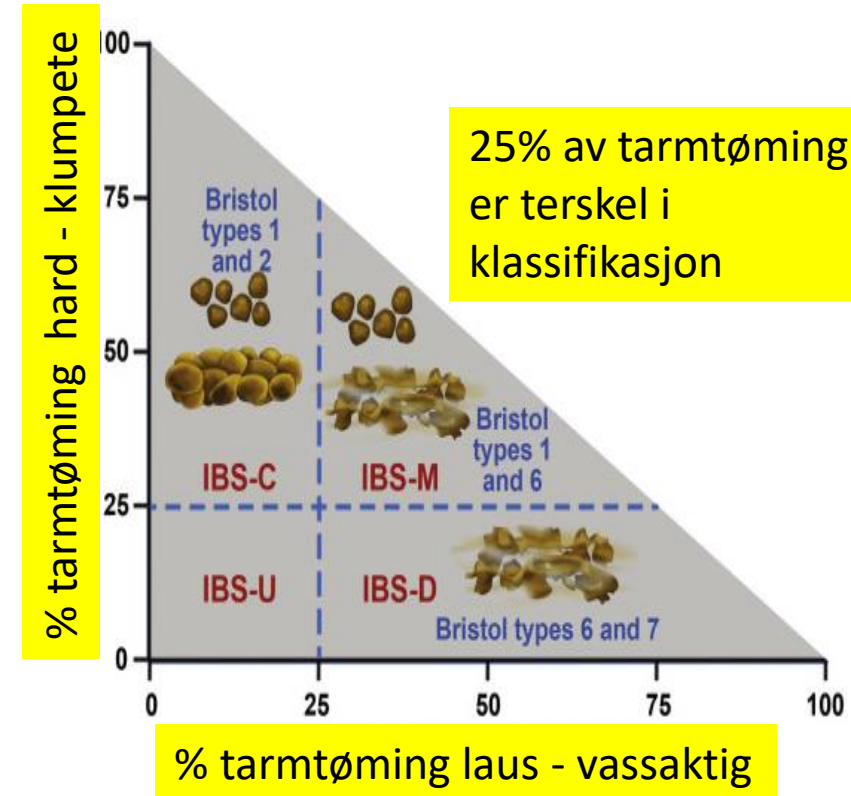
- Ikkje vevsskade som ved akutte smerter
- «forstyrning» i nervebaner
 - nervesystemets oppførsel etter læring og skade
 - sum av belastningar/opplevingar
- Din reaksjon på smerte og andre truslar

Bekymra, helseangst, katastrofetenking, frykt, angst, depresjon, håpelaust, negative forventningar, Negative assosiasjonar, **NEGATIV MENING**, STRESS, omgjevnaden, uråd å føresjå, Manglande kontroll, dårlig samvit, **SKAM**, urettferd.

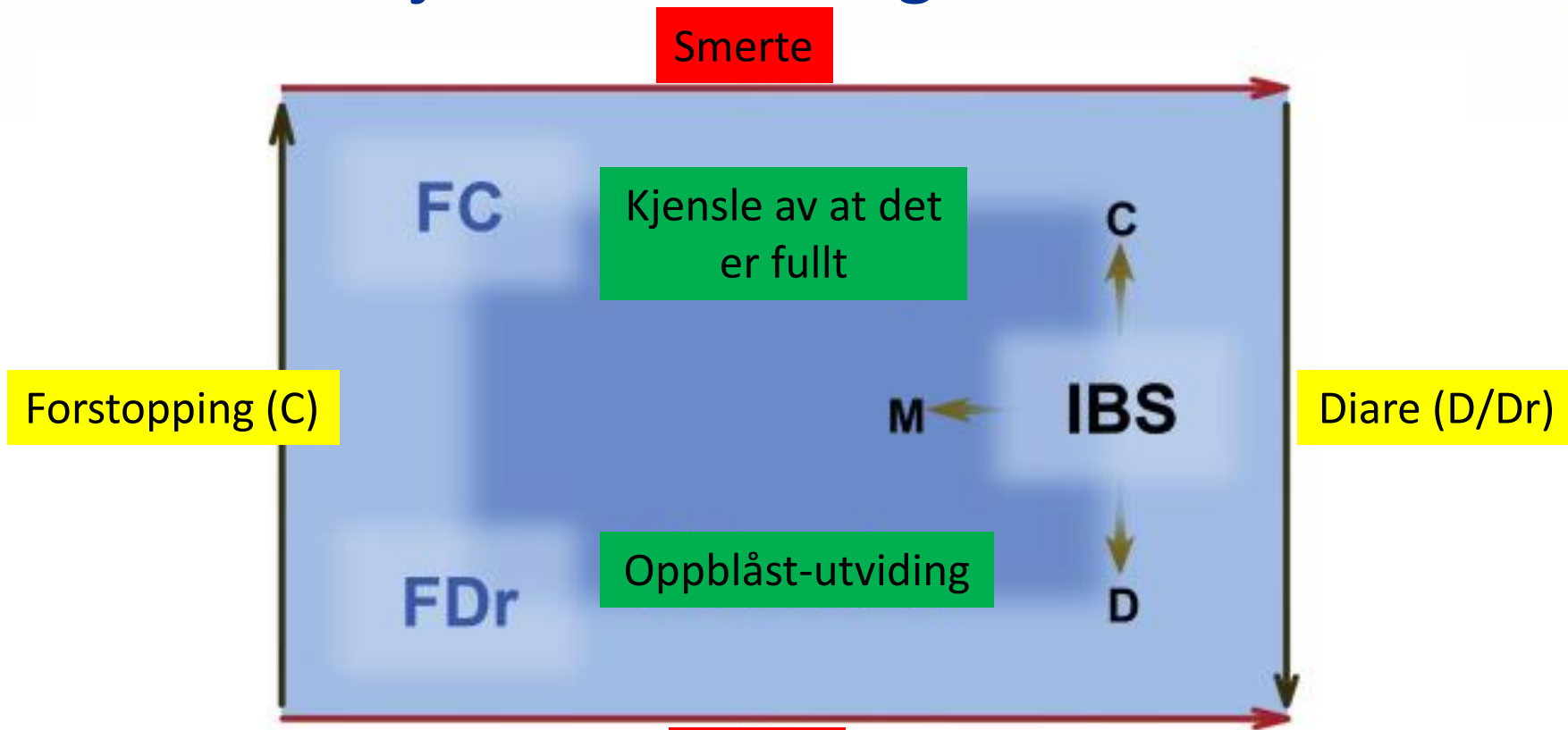
IBS – funksjonell mage-tarmliding og smerter

- Sjukdom i mage-tarm!
- Problemet; samspelet i organet er forstyrret, gjev symptom!
- Nedsett livskvalitet!

IBS - Tarmtømming og konsistens!



Funksjonell tarmliding: Rome IV



FC: Functional constipation

FDr: Functional diarrhea

IBS-C: Irritable bowel syndrome with predominant constipation

IBS-D: Irritable bowel syndrome with predominant diarrhea

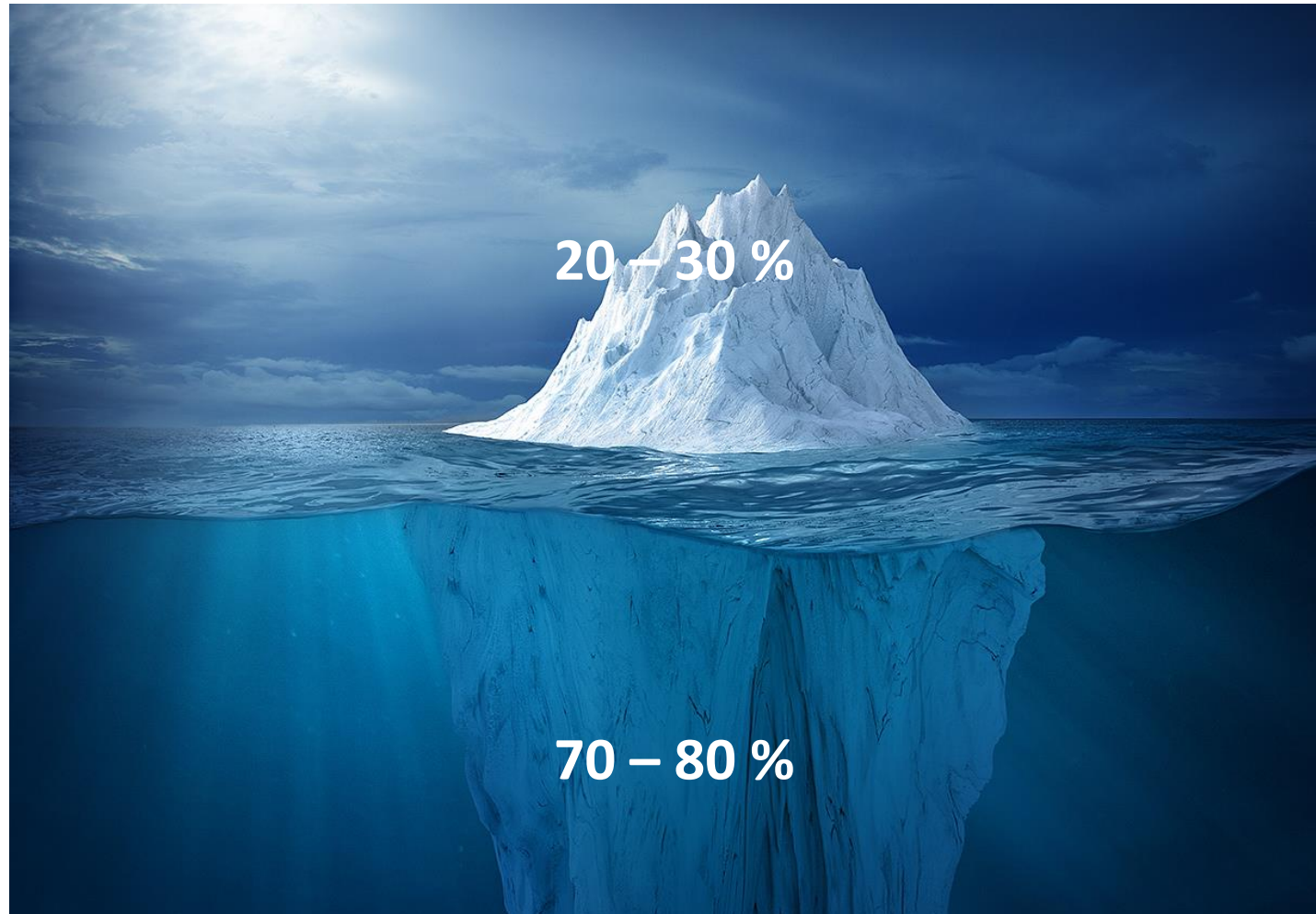
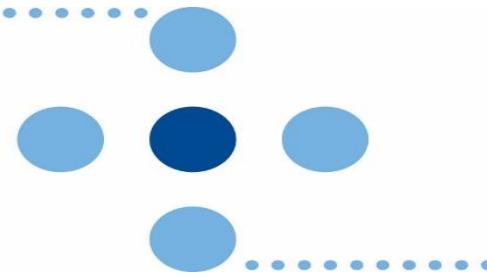
IBS-M: Irritable bowel syndrome with predominant irregular bowel habits (mixed D/C)

Smerte

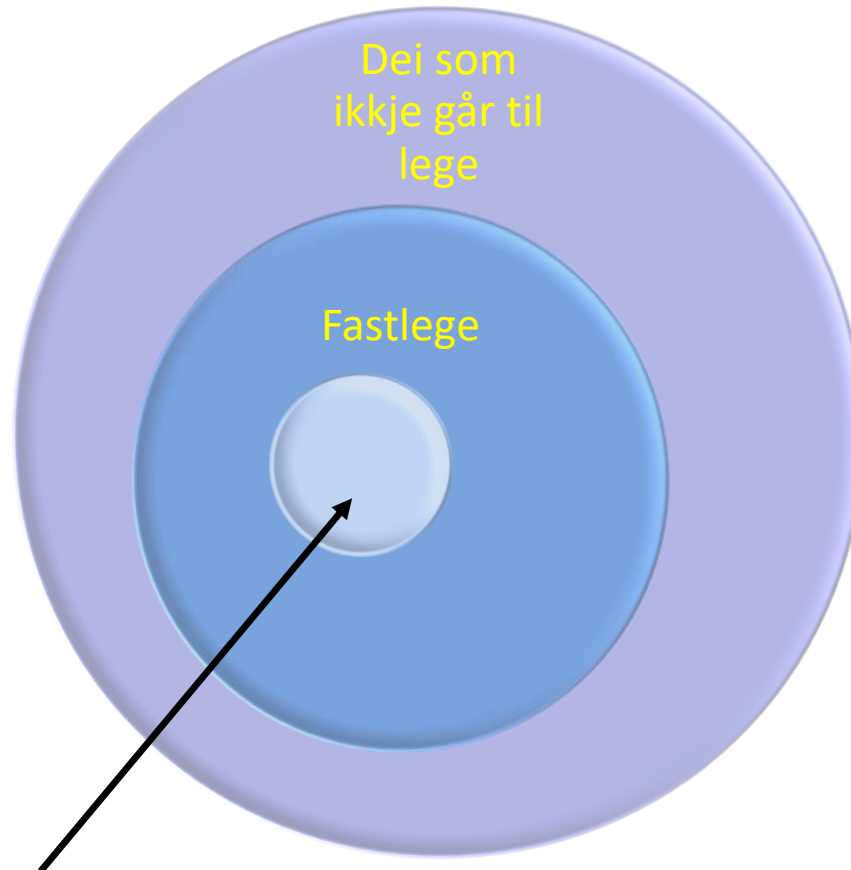
IBS - førekomst

- 10-(20) % av befolkninga har denne plaga ein eller annan gong i løpet av sitt liv
- Gjeld halvparten av dei som fortel fastlegen om mageplager
- Fleire kvinner enn menn (ca. 2:1)

Førekomst av IBS



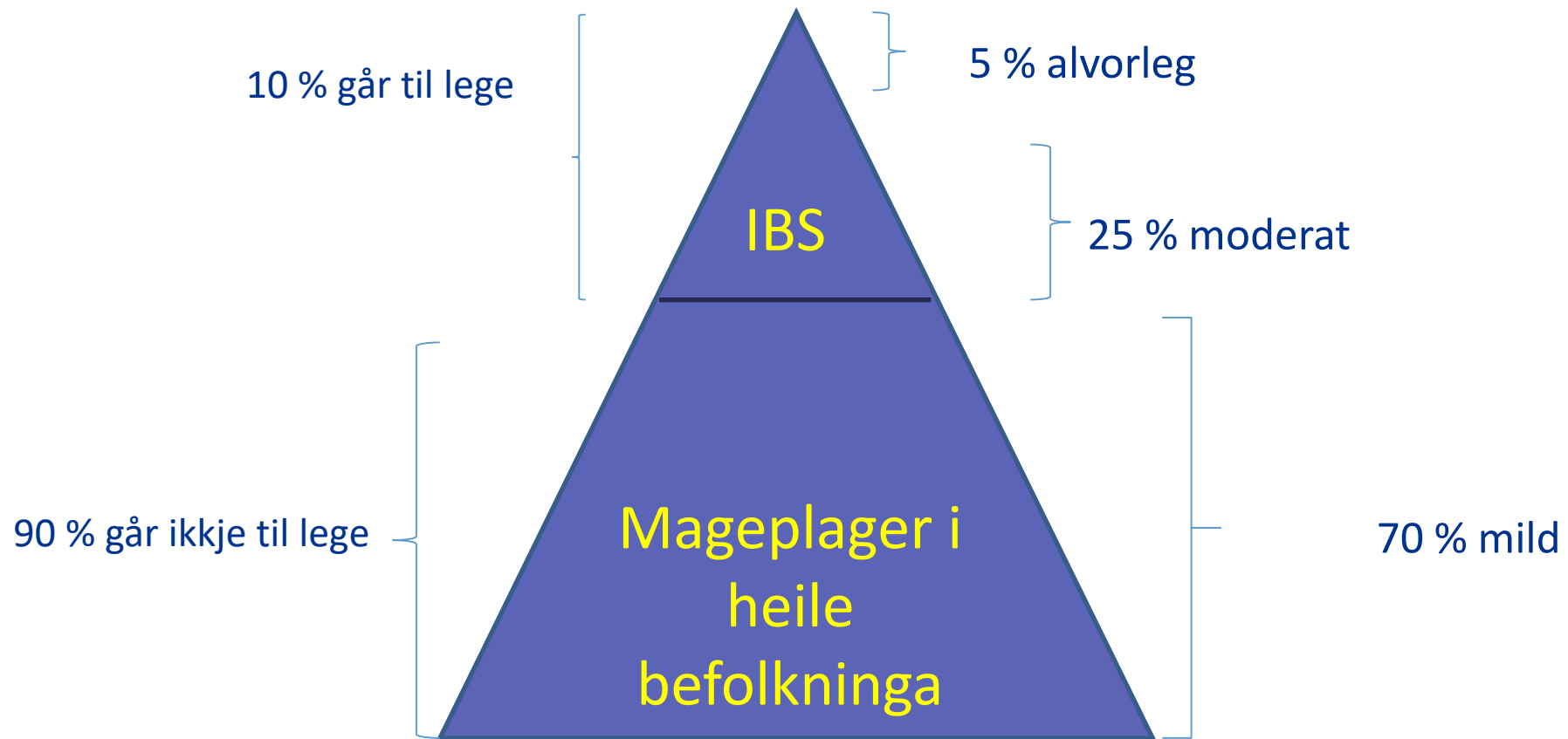
Kven oppsøker lege?



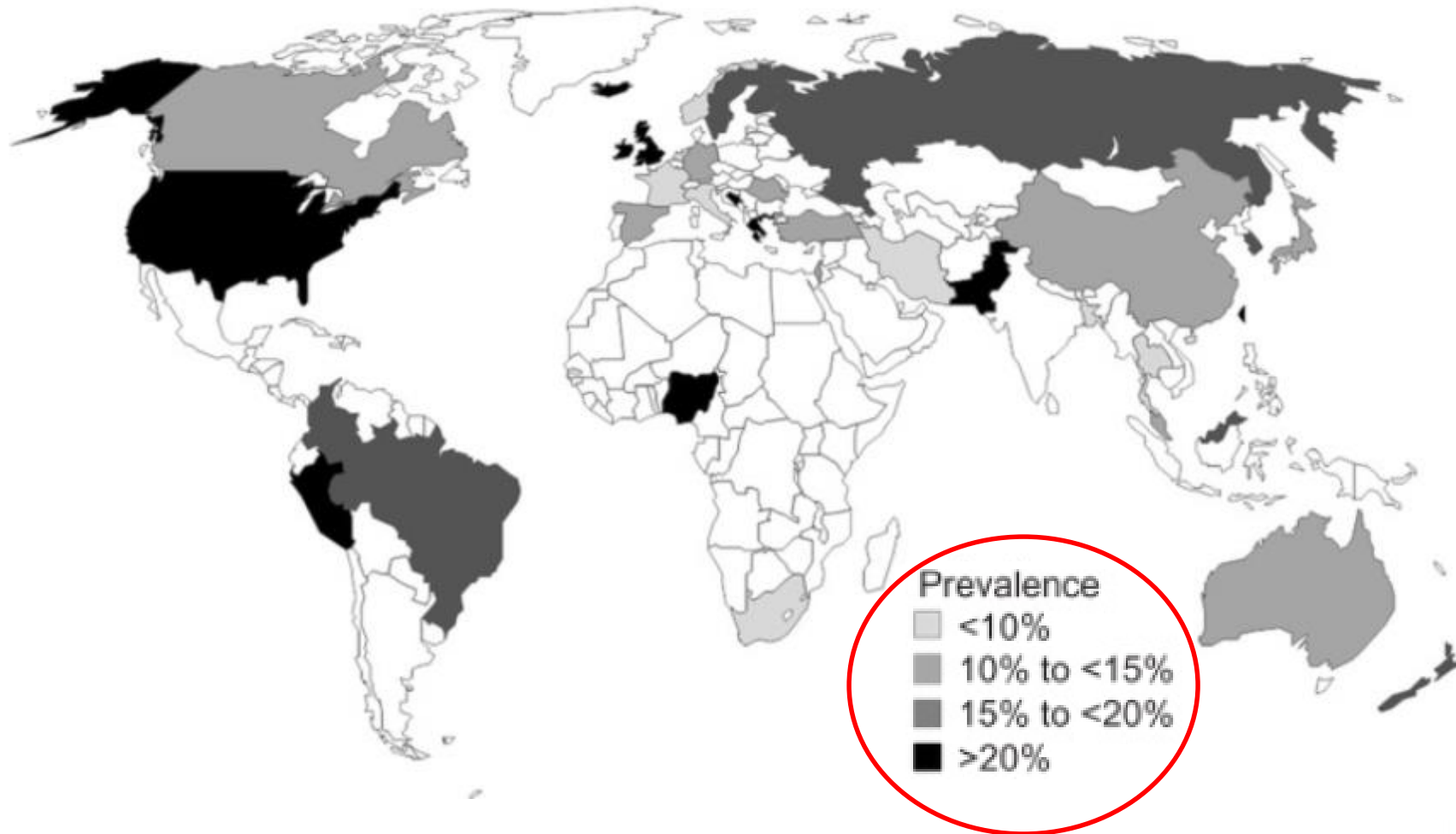
Spesialisthelsetenesta – t.d. hjå mage-tarm spesialist

- Fleirtalet lever med symptoma utan å oppsøke lege
- Ei mindre gruppe har mykje plager og eit stort behov for helsetenester

Den generelle befolkninga

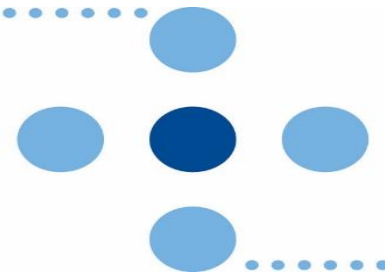


Mange i verda lever med IBS!





Irritabel tarmsyndrom



Familiemiljøet tidleg i livet

Genetisk predisposisjon

Betennelse (låggradig)

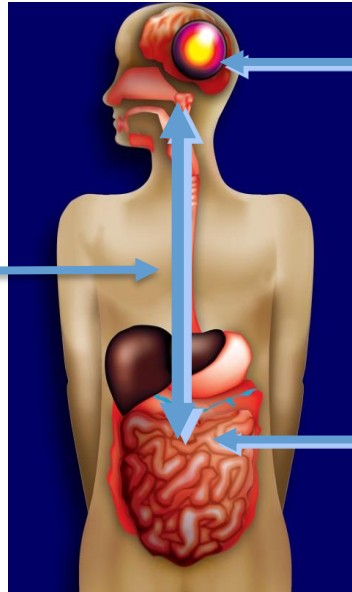
Unormal tarmrørsle

Bakterieflora

Kjenslevare tarmorgan (viscera)

Psykologiske faktorar

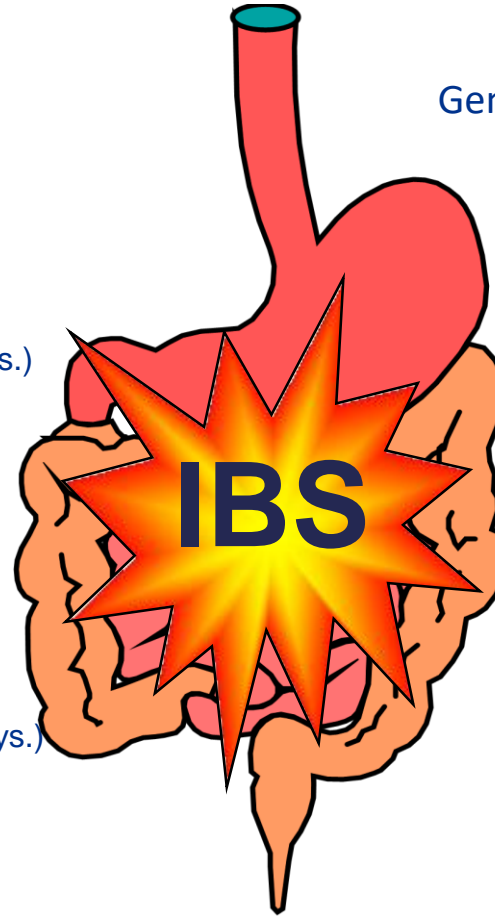
Hjerne-tarm
samspelet
(CNS-ENS)



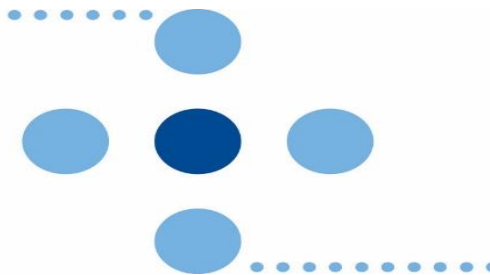
CNS
(hjernes nervesys.)

ENS
(tarmens nervesys.)

ANS og
spinale nervesystem



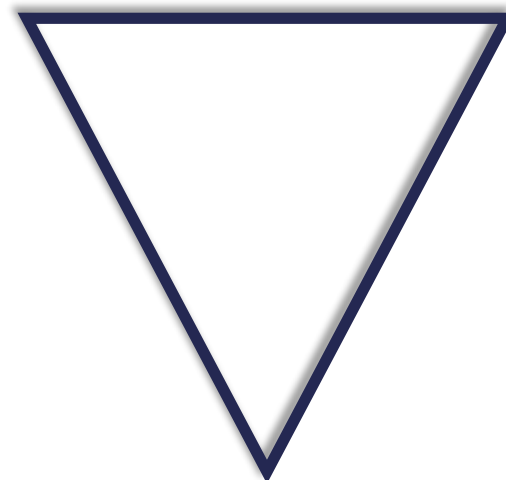
Kva opplever du, pasienten?



Forstopping
Diaré



Smerter
(Ubehag)



Relatert:
Gass
Oppblåst
Vind (Flatulens)

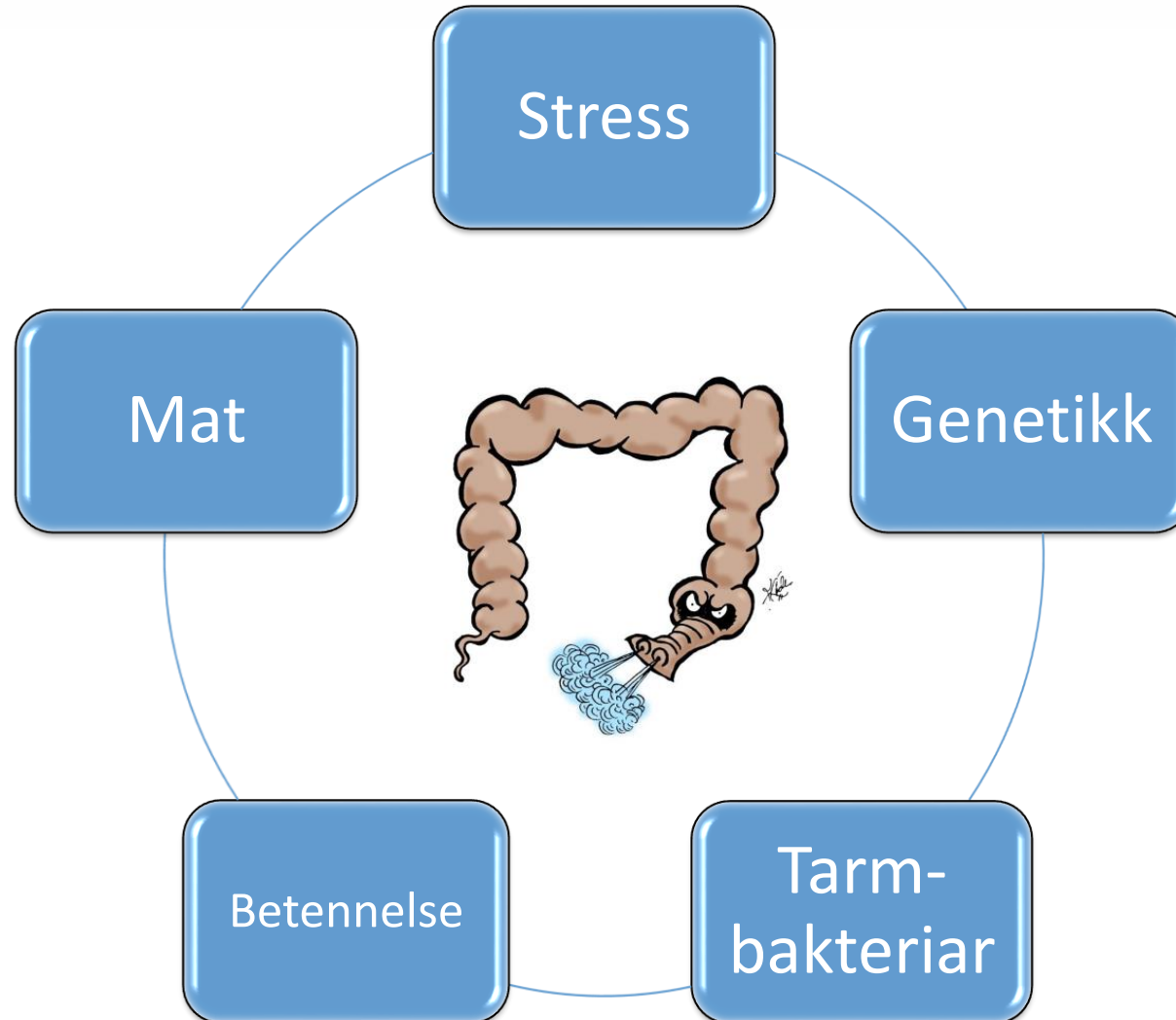


Ulike typer IBS

- **IBS-C:** Hovudsakleg forstopping=C
- **IBS-D:** Hovudsakleg diare=D
- **IBS-M:** Alternierende / vekslende type=M

- Mange pasient vekslar mellom gruppene

Kva er årsaken til IBS?

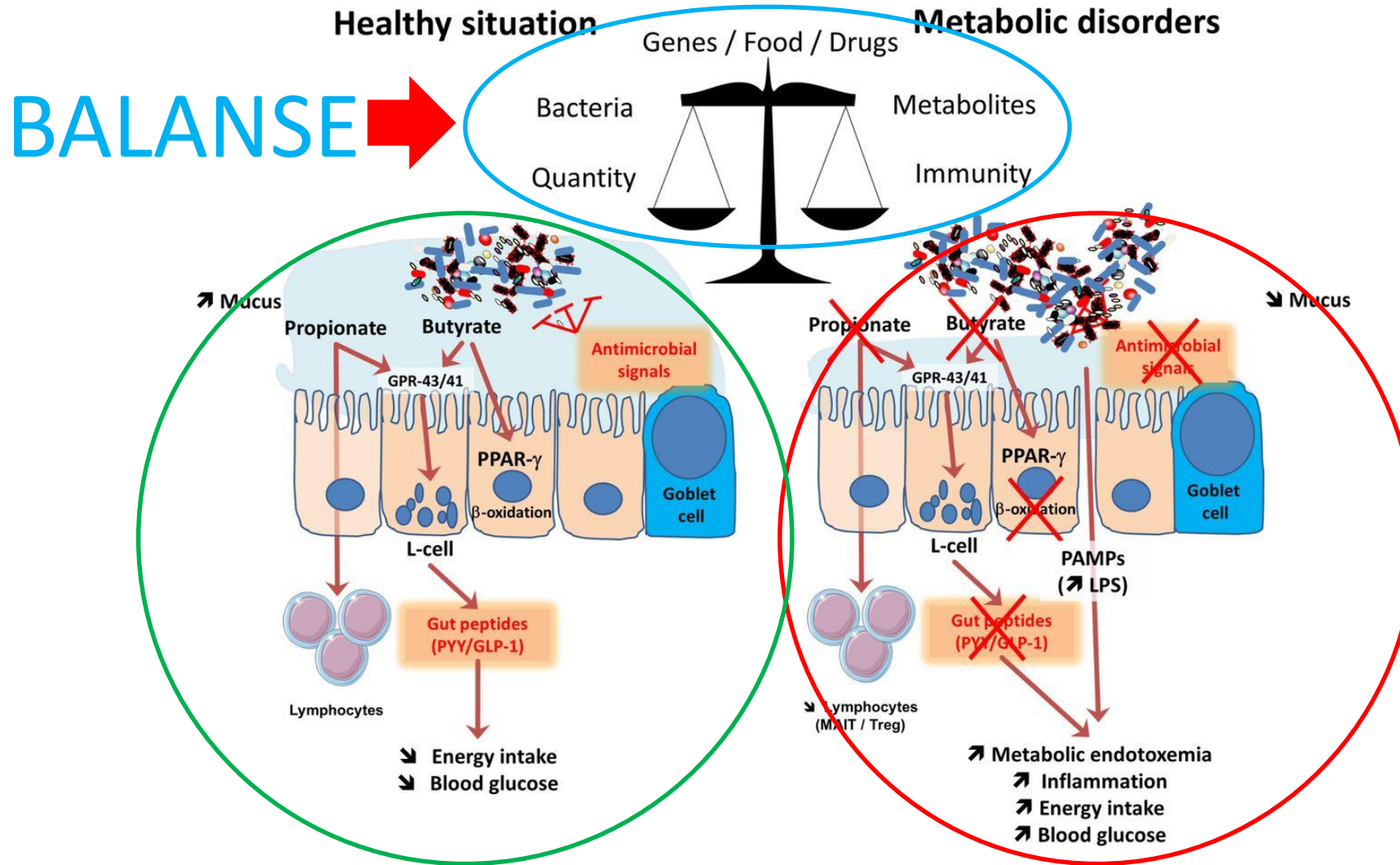


Våre vener tarmbakteriane ...



Tarm-
bakteriar

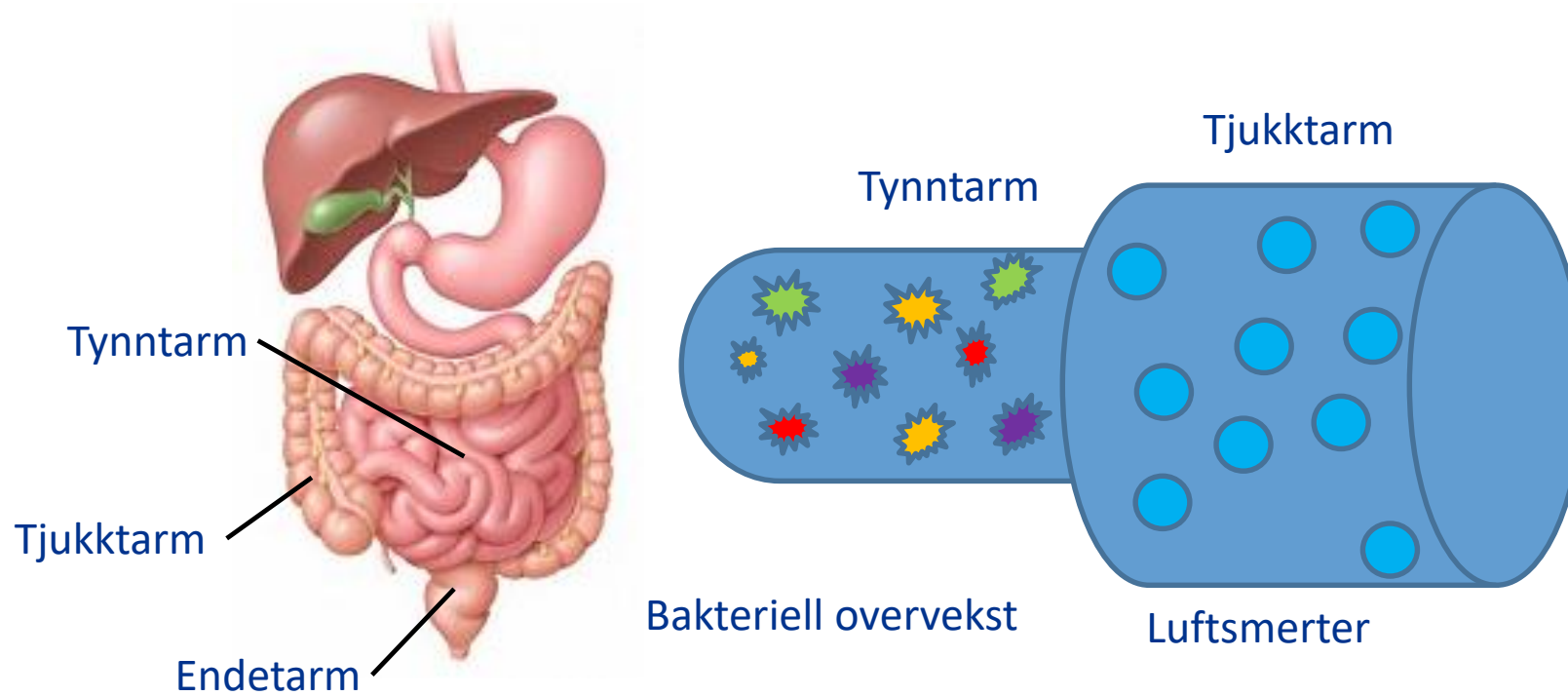
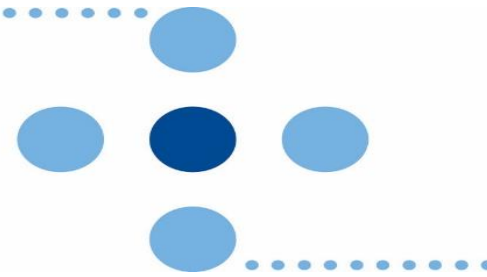
Mikrobane i tarm snakkar med deg (tarmen din)!



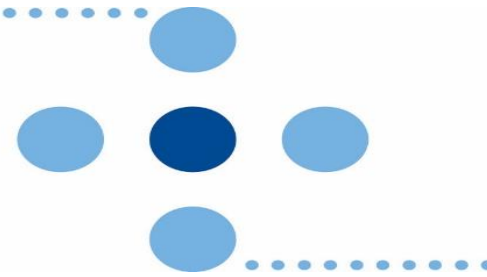
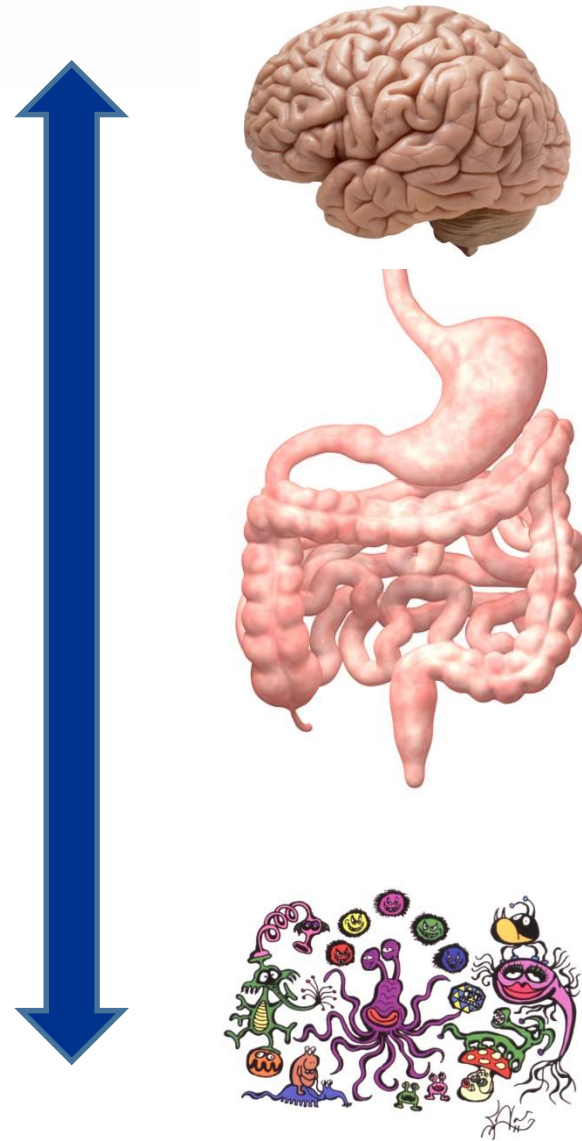
Patrice D Cani Gut 2018;67:1716-1725



Fermentering



Hjerne – tarmaksen



Stress

Stressfaktorar

- Nesten kva som helst av belastningar i livet:
 - Økonomiske vanskar
 - Problem på arbeidsplassen
 - Samlivsproblem



- **Kronisk stress er problemet, ikkje akutt stress!**

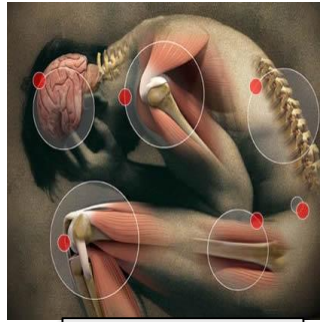
Symptom som støtter diagnosen IBS

- Endra avføringsfrekvens
- Endra utsjånad på avføringa: klumpete, hard, blyanttynn, sauelort eller laus/vasstynn
- Endra avføringsmønster: smerte, hasteavføring, ufullstendig avføring (tømming)
- Slim i avføringa
- Luftplager eller kjensle av å være oppblåst

Symptom/syndrom utanfor magetarm



THE UNIVERSITY
of NORTH CAROLINA
at CHAPEL HILL



Fibromyalgi



Kronisk hovudpine



Migrene hovudepine



Kronisk utmattingsyndrom



Kjeveledds liding



Kronisk bekken smerte; smerte ved samleie
Premenstruelt syndrom; menstrasjonssmerte



Kronisk ryggsmerte

Halsbrann

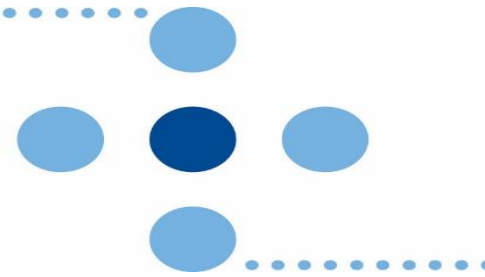
Fryse

Streve med pust

Blærebetennelse



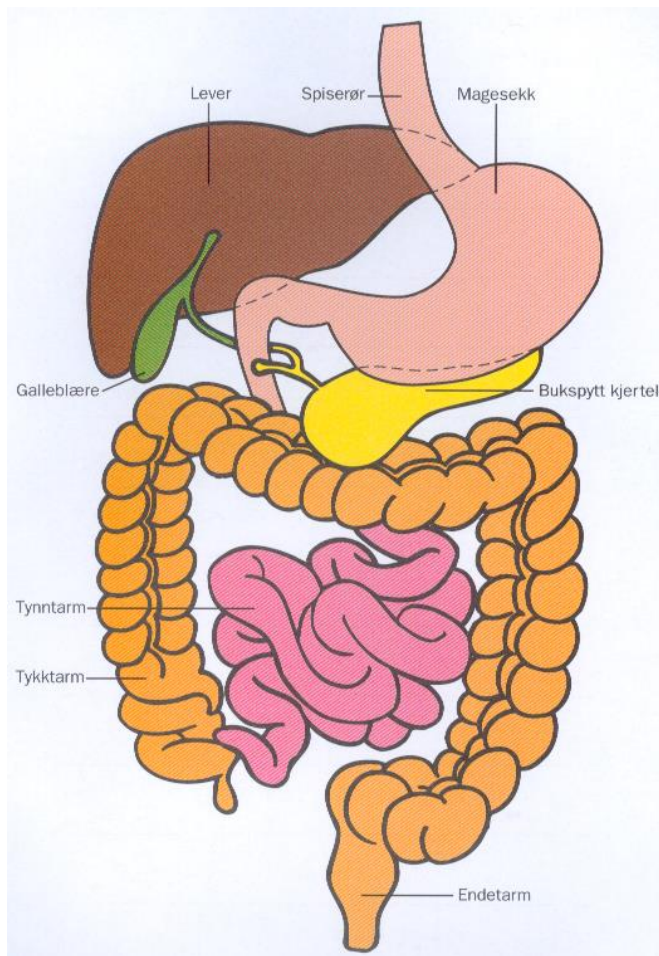
Korleis stiller ein diagnosen IBS ?



- Direkte: ut i frå sjukehistorie, normal klinisk (kroppslig) undersøking, nokre blod- og avføringsprøvar
- ~~• Indirekte etter gjennomført ei rekkje undersøkingar: kolo- og gastroskopiar, røntgenundersøkingar, ultralyd etc.
Målet er då å ikkje påvise andre sjukdommar, og på eit eller anna tidspunkt konkludere med IBS~~

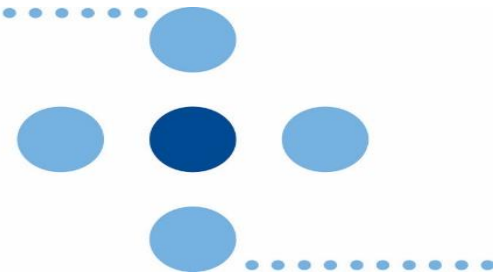
Sjukdom som må avkreftast

(oftast ikkje naudsynt med omfattende undersøking for å avkrefte diagnose)



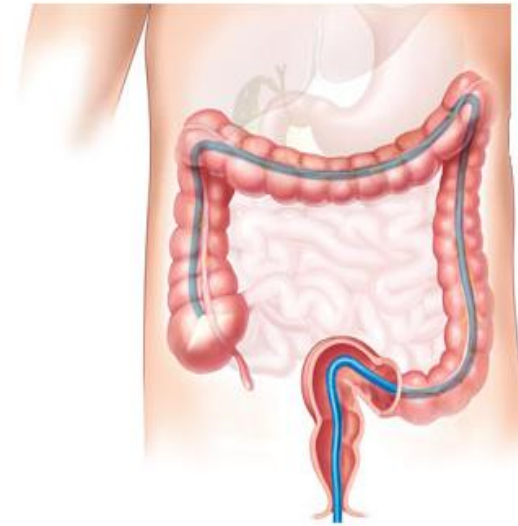
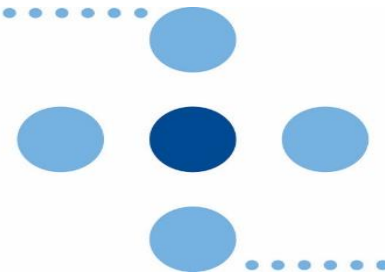
- Cøliaki
- Laktoseintoleranse
- Annan matvareintoleranse
- Sår i magesekken eller tolvfingertarmen
- Ulcerøs kolitt eller Crohn's sjukdom
- Sviktande bukspyttkjertel
- Kreft i tarm

Alarmsymptom



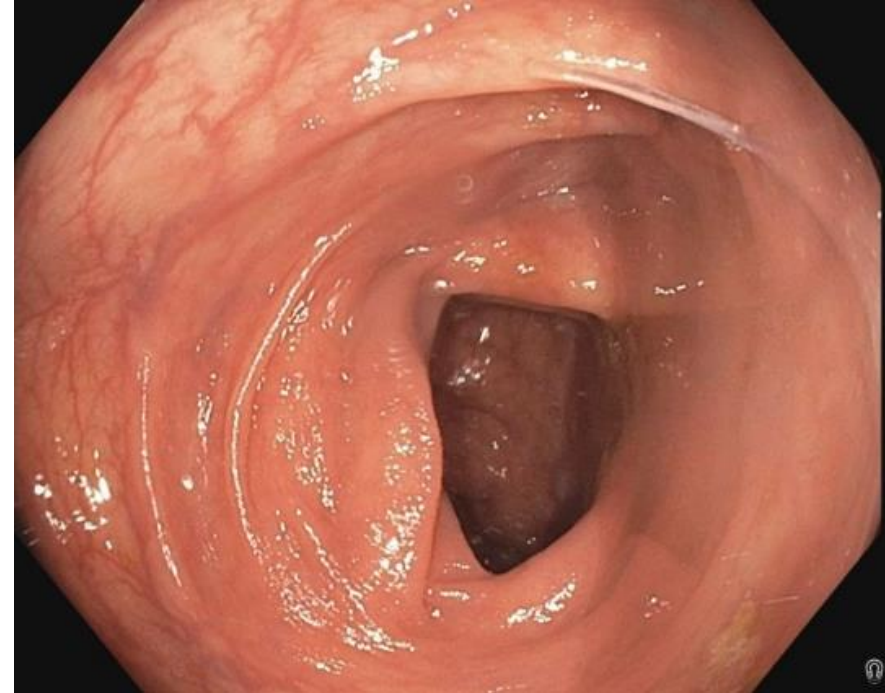
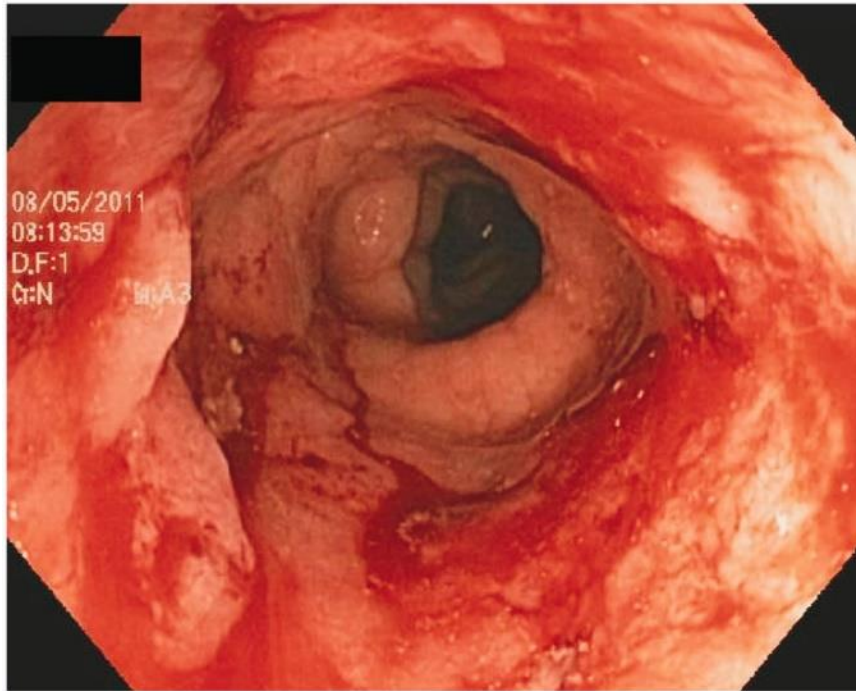
- Blod i avføring
- Anemi (låg blodprosent)
- Vekttap
- Nattlege smerter / diaré
- Unormale funn ved kroppsleg undersøking
- Familiehistorie på kreft eller betennelse i tarm (ulcerøs kolitt eller Crohn's sjukdom)
- Obs pasienten meir enn 50 år og kort sjukehistorie

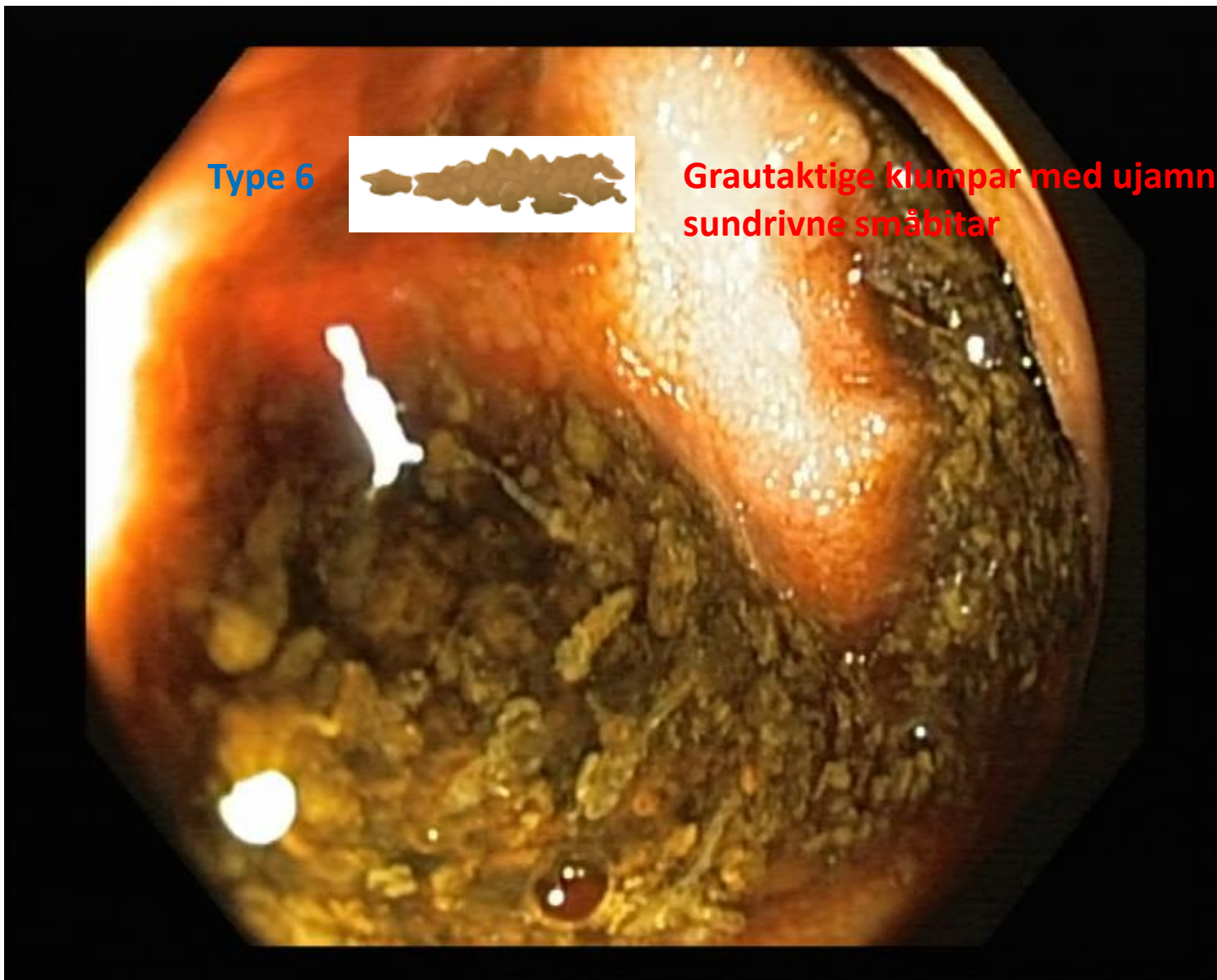
Koloskopi



Slimhinne i tjukketarm

(biletet til høgre er slik vi ser den ved IBS)

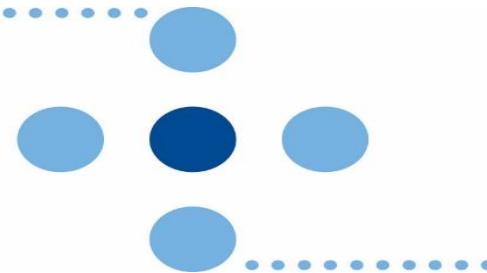




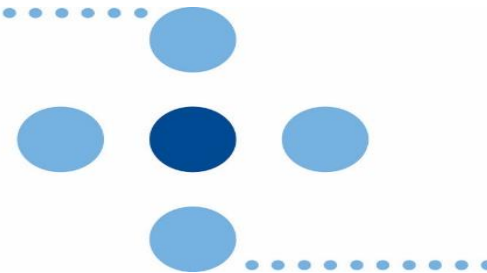
Type 6



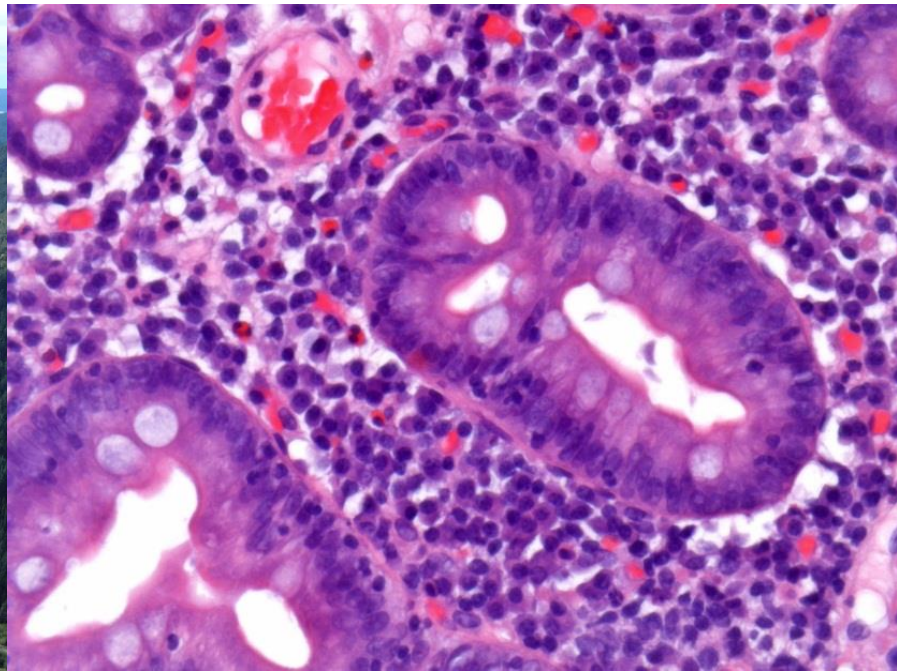
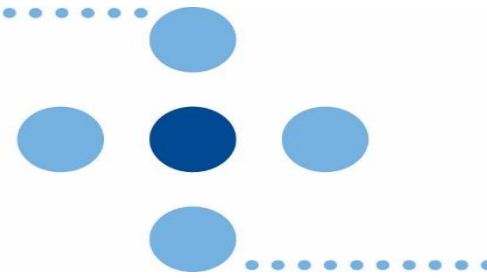
Grautaktige klumper med ujamne kantar,
sundrivne småbitar



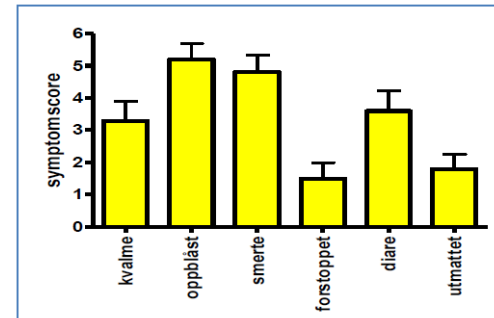
**Boblar det i
magen eller??**



Giardia



- I 2004 stort utbrudd av Giardia i Bergen (forurenset drikkevann).
- Ca 2.500 ble behandlet for giardiasis
- Ca 1.252 personer fikk påvist Giarda i avf.
- Oppfølging etter 1,3, 5 og 10 år viste at ca 40 % hadde vedv. IBS symptomer, og like mange med utmattelse.



- 100 post-Giardia-pasientar frå Bergen 2004-5

IBS etter infeksjon!

- 4-36 % kan få IBS etter gjennomgått magetarm infeksjon med virus, bakterie eller parasitt (Giardia).
- Som oftest går magetarminfeksjon over av seg selv, noen må ha antibiotika behandling.
- Ca 10 % av alle IBS er «postinfeksiøse»
- Risiko faktorer: ung alder, kvinner, symptom varighet, vekttap.

Sjølvrappovert sterk reaksjon på mat

- Nesten kvar fjerde nordmann rapporterer unormale reaksjonar på ein eller fleire typar matvarer
- Svært få (berre 1-3 %) har «ekte» matallergi etter grundig allergi utgreiing
- Denne gruppe pasientar har ofte irritabel tarm

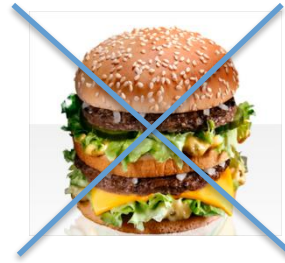
Behandling av IBS

- Kostråd
- Fysisk aktivitet
- Medikamentelle råd
- Alternativ behandling
- Psykoterapi
 - stress-meistring
 - kognitiv behandling
 - hypnoterapi - sjølvhypnose
- Andre råd



IBS – Diett råd

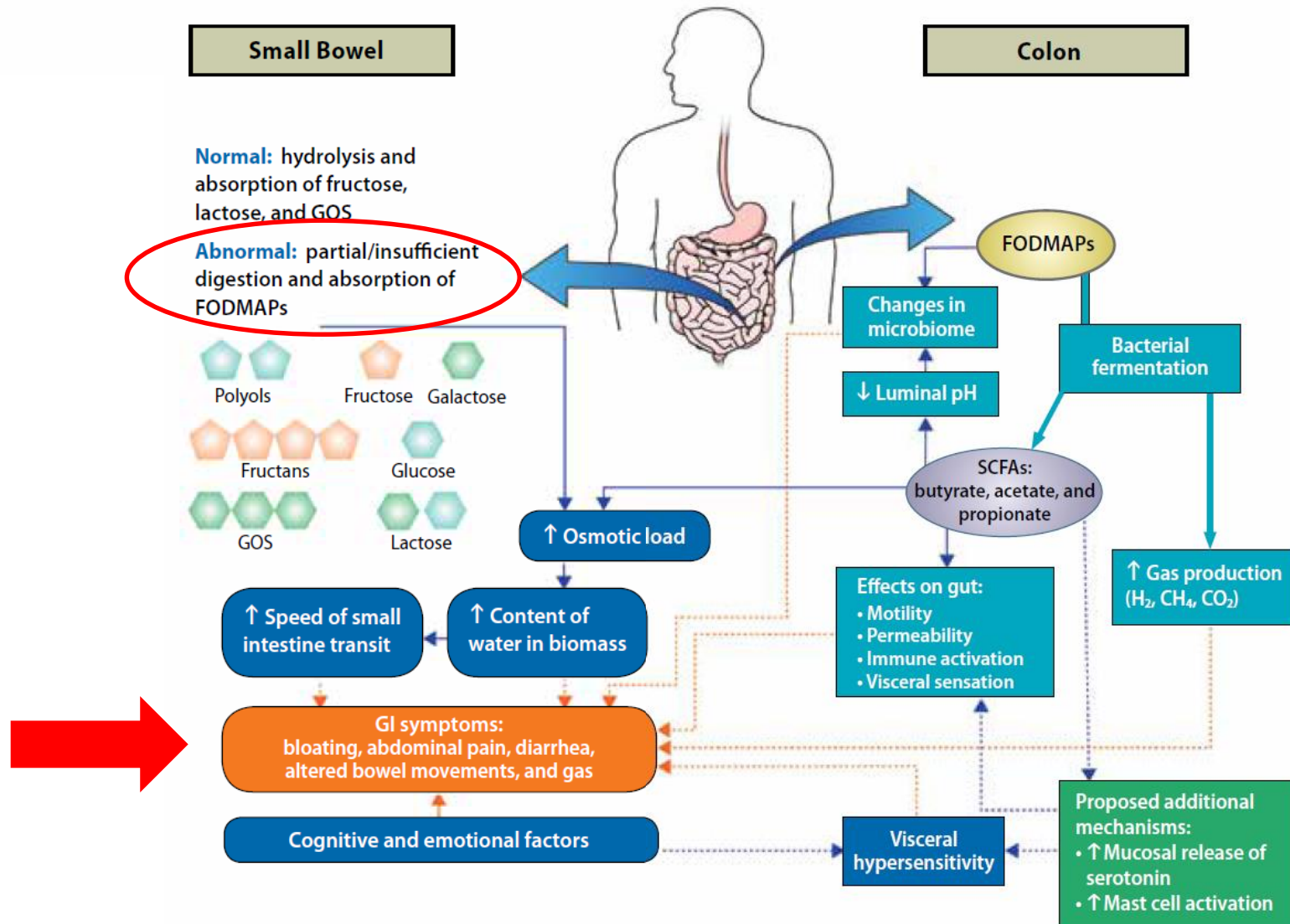
- Regelmessige måltid
- Små, hyppige måltid
- Fett redusert
- Kaffi?
- Psykologiske triggerar
- Redusere laktose and fruktose
- Redusere gass-produserande mat
- Fiber – type/dose?
- Eliminere kveite / kveitehaldige produkt
- Låg FODMAP diett



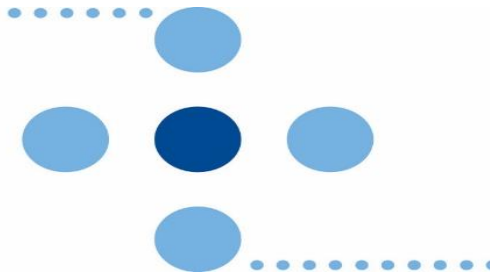
Ingen IBS diett!



FODMAPs – kvifor symptom ?

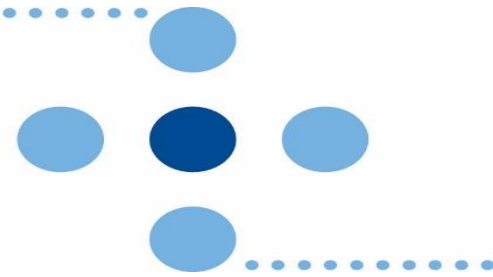


Video om kostråd



- <https://www.youtube.com/watch?v=iBXiRxakN5A>
 - IBS og kostråd Synne Ystad 1 time 15 min

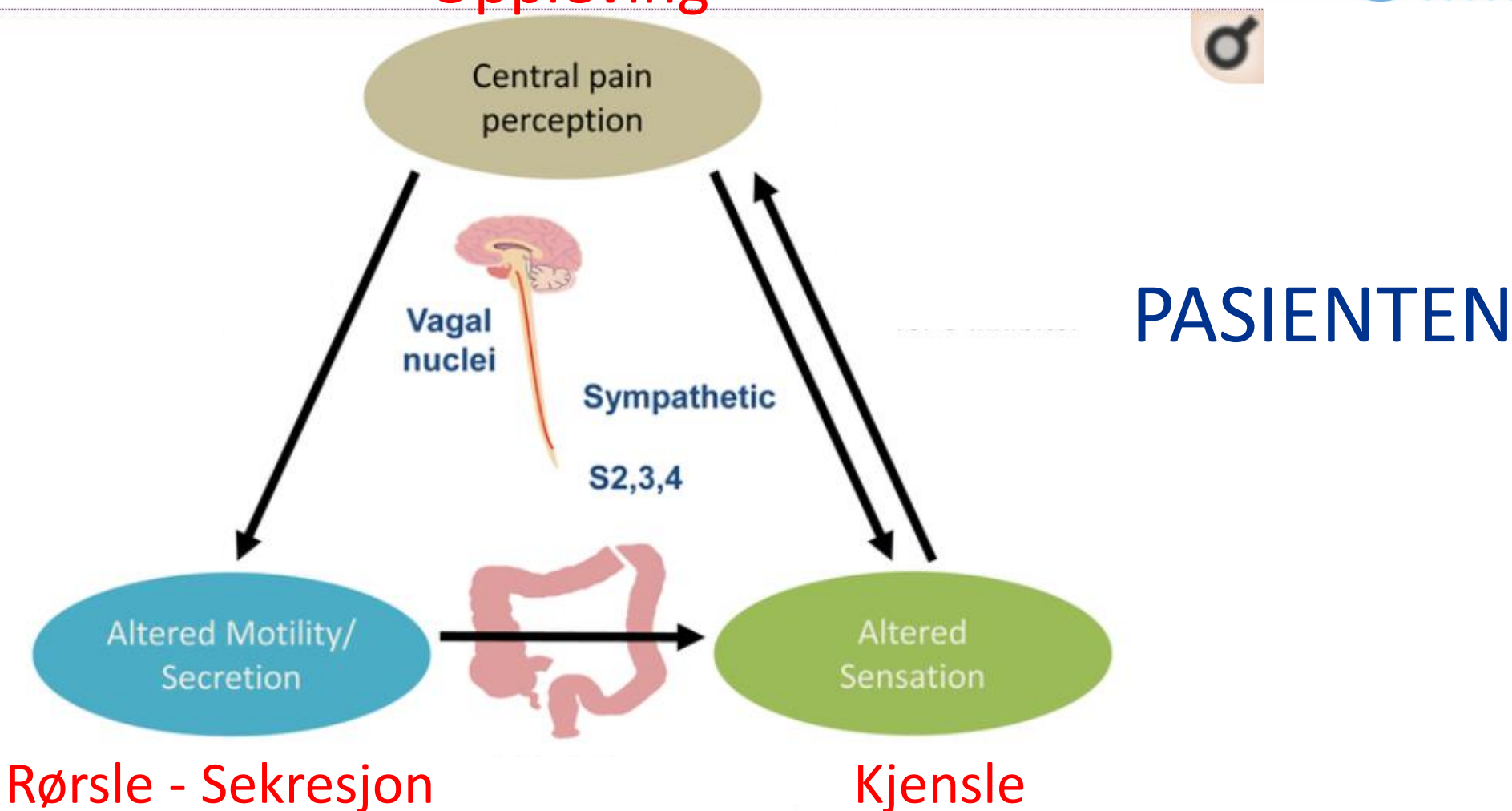
Medisinar?



- Finst det medisinar som hjelper?
- På lang sikt bør ein skaffe seg eit tilvære utan medisinar
- Viss ein har så mykje plager at ein ikkje fungerer sosialt, familien lir, ein er borte frå arbeid o.l då kan det vere aktuelt å vurdere medisinar?

Kva behandler vi medikamentelt?

Oppleving



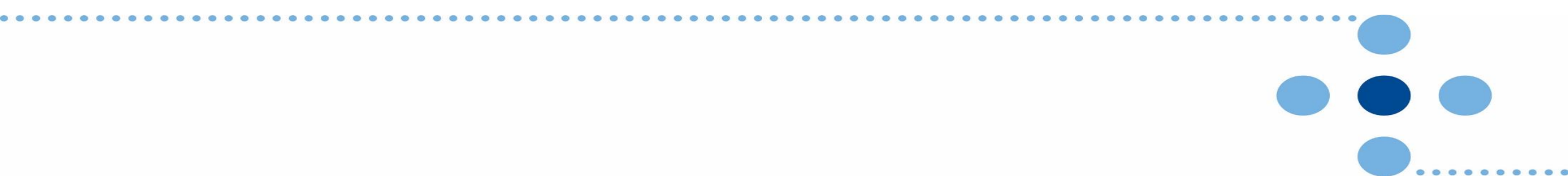
Rørsle - Sekresjon

Kjensle

Medikament behandling?

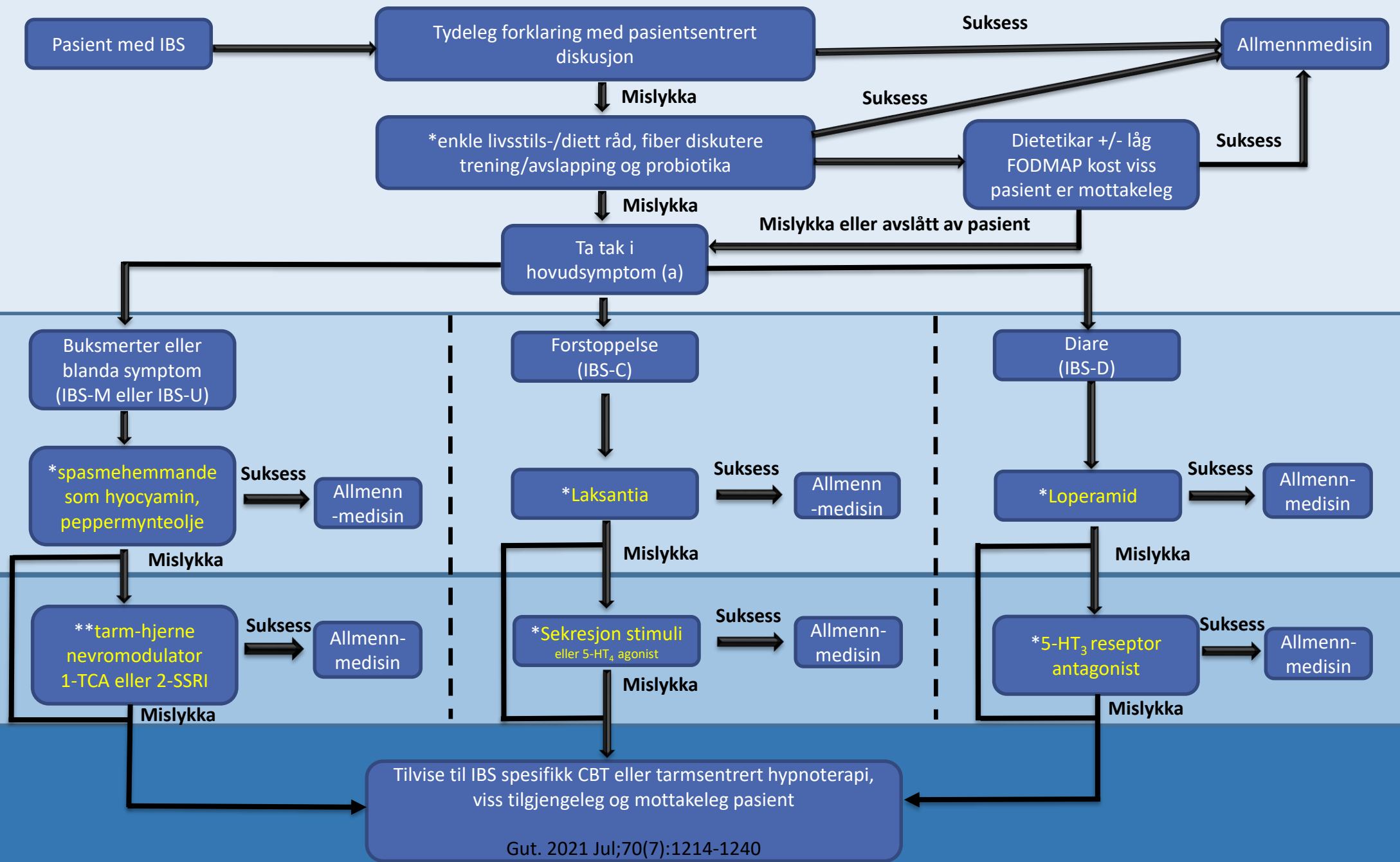
- Ofte tradisjonelle terapival?





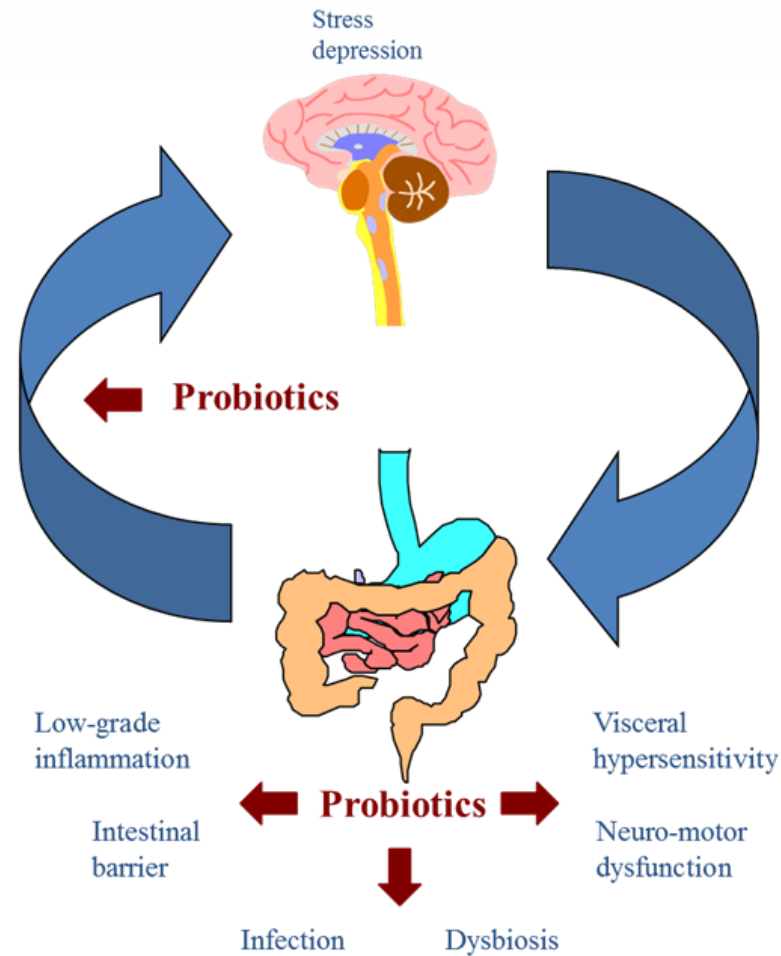
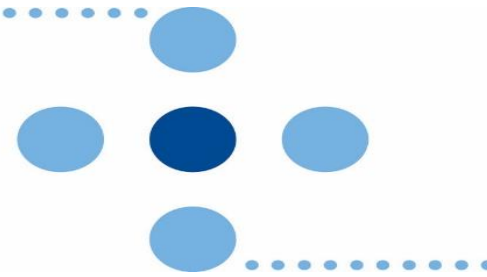
Forslag til medikamentell behandling av IBS basert på dominerande symptom

God kommunikasjon, mat og livsstil råd





IBS - Probiotika



Probiotika og IBS

- Levende mikroorganismar som drikkes i fornuftig mengde kan være helsebringande.....
 - Dei kan korrigere unormal tjukktarmflora og fermentering
 - Vidare ha ein betennelses-dempande effekt
- Biola og Cultura
- Eit forslag:
 - Biola 3 ss daglig, mjølkesyrebakteriar
 - + løyseleg fiber slik som havregrøt kokt på vatn (som "niste for bakteriane")
- Nye probiotiske preparat er underveis.....

Alternativ medisin

- Ei mengde preparat og metodar som påstår å hjelpe, men ikkje vitskapleg prova
- ”Tru veltar fjell”
- Svært mange tek alternativ medisin, fortell om dette til din fastlege, og **i alle fall** viss du slutter med medisinar du har fått utskrivne av lege
- Lytt til din fornuft, din kropp og din lege!

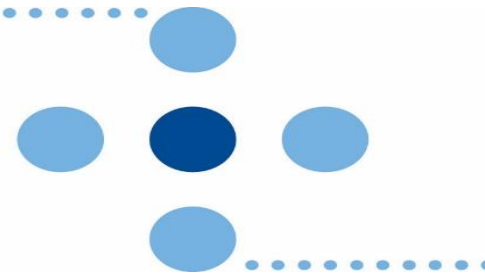
IBS og kirurgiske inngrep

- Altfor mange IBS pasientar blir operert i buken på for dårleg grunnlag som ikkje fjernar symptoma på irritable magetarmplagene
- Operasjon for gallestein, for cystar på eggstokken, forstørra livmor etc. fjernar ikkje symptoma på IBS
- Operasjonar er ikkje ufarleg
- Sjans for samanvasking av tarm aukar for kvart inngrep, og risikoen stig spesielt kraftig etter fleire enn 2 inngrep

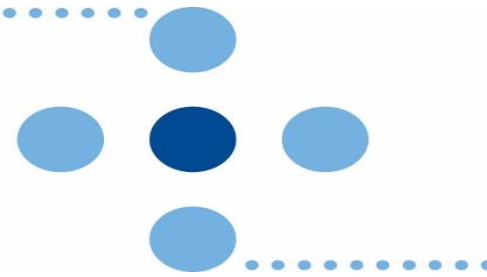
Legens utfordringar

- Utgreie på bakgrunn av symptom, alarmsymptom og kliniske funn
- Konkludere og informere
- Behandle utifrå symptom mengde
- Store krav til legen sin menneskelege innsikt og erfaring
- *The hidden agenda*, kreftfrykt

Pasientens utfordringar



- IBS er ikkje farleg, ikkje smittsam
- Ikkje auka risiko for kreft i magen
 - (snarare tvert imot?)
- Godta at diagnosen er rett, vær forsiktig med å krevje nye undersøkingar
Bruk fastlegen. Men du kan ha andre sjukdommar.
- Hald deg oppdatert om nyvinningar på området.
 - bli medlem av LMF!
- Du må ta ansvaret for å halde deg frisk



<https://www.youtube.com/watch?v=MMctnXPN1Ck>

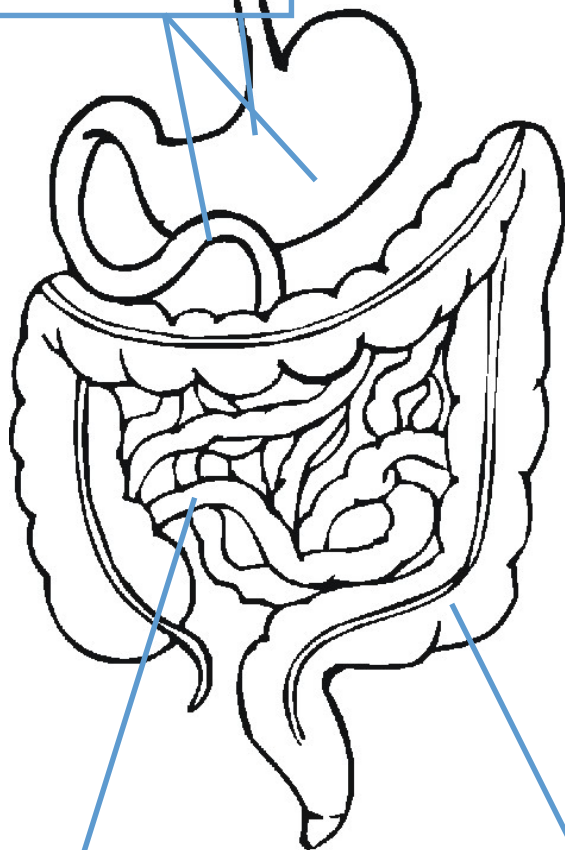
– IBS ved professor Trygve Hausken 1 time 25 min



Tarmfloraen – kroppens største organ

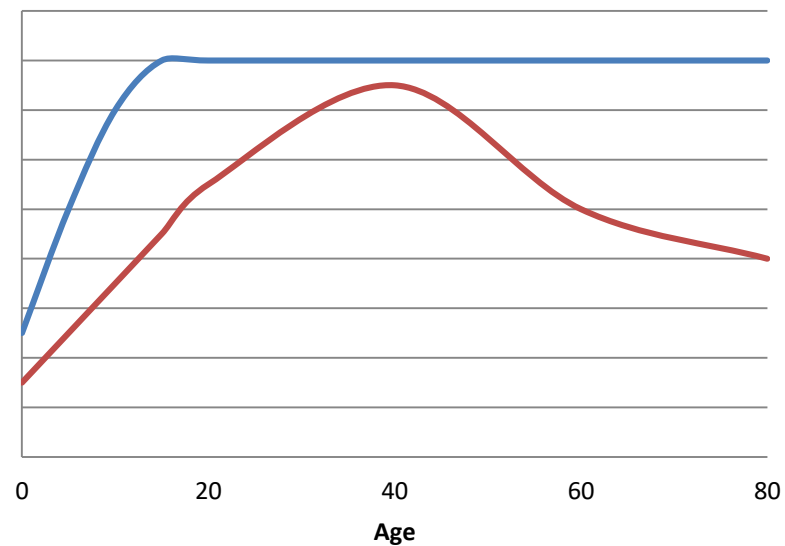
Stabil flora hjå vaksne

Magesekk,
tolvfangertarm, øvre
tynntarm: $10^2/ml$



Nedste del av
tynntarm: $10^8/ml$

Tjuktarm: $10^{12}/ml$



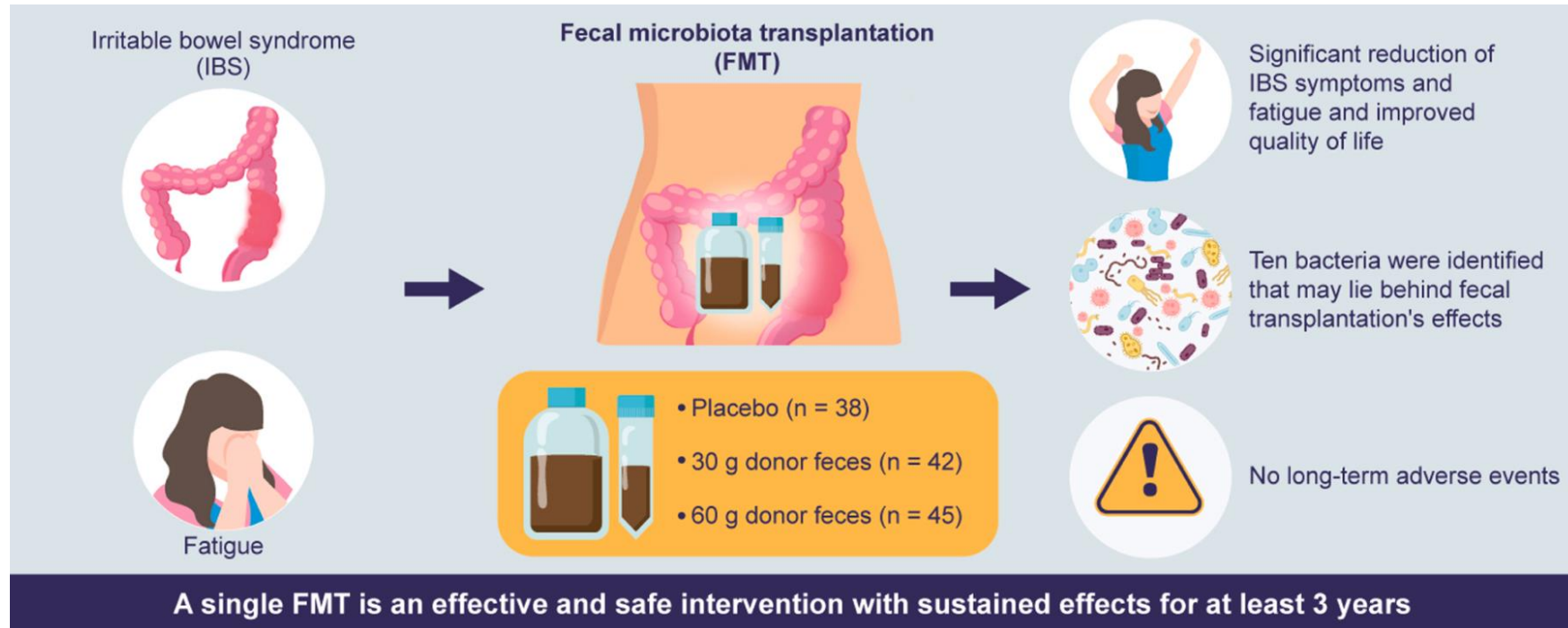
— Richness
— Stability

Sartor. Gastroenterology. 2008
Spor, Nat Rev Microbiol. 2011

Aktuell IBS forskning!

- Irritable tarm og fekal mikrobiota transplantasjon, tarmflorabehandling eller tarmfloraterapi
- [Helsekontrollen TV2 10 min](#) (krev registrering)

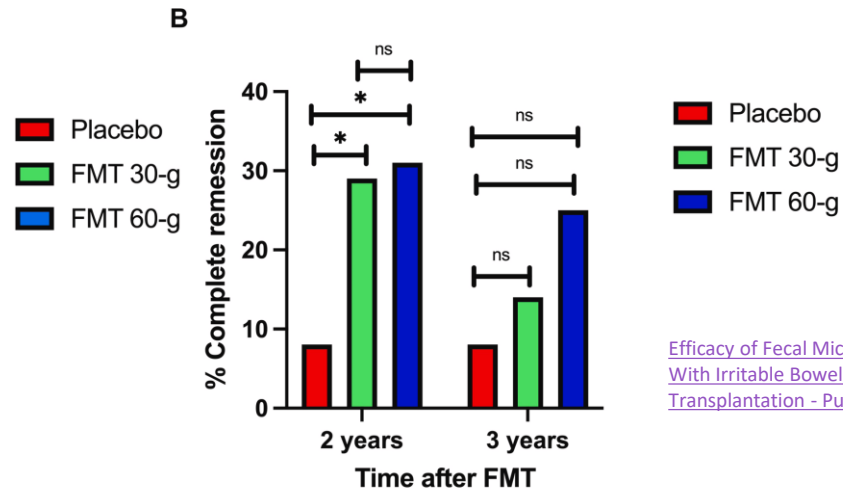
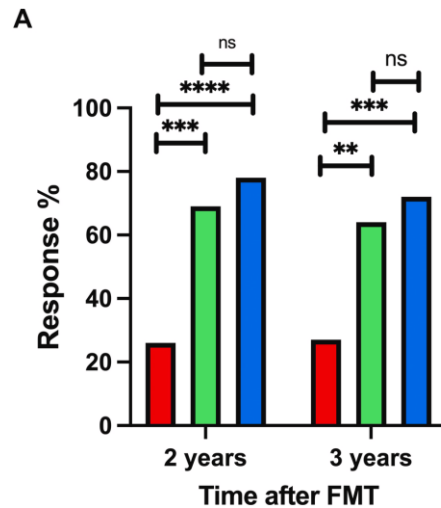
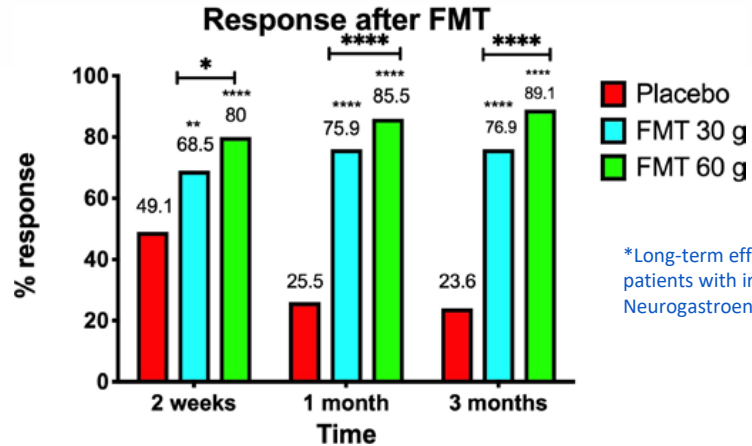
Effekt og sikkerhet 3 år etter tarmflorabehandling



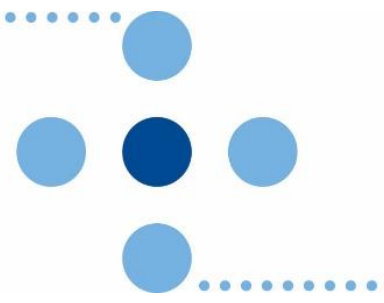
Gastroenterology

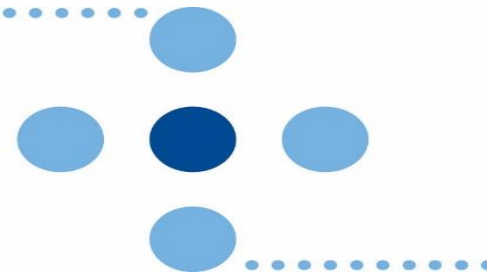
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35709830/>

Symptom respons



[Efficacy of Fecal Microbiota Transplantation for Patients With Irritable Bowel Syndrome at 3 Years After Transplantation - PubMed \(nih.gov\)](#)





Faecal Transplantation for Irritable Bowel Syndrome – First Phase- III Clinical Trial

Start juni 2021

Førebelsdata før-vinter 2024

Norsk fleirsenter studie, Ålesund senter for Midt-Norge



Fekal Biobank, Harstad

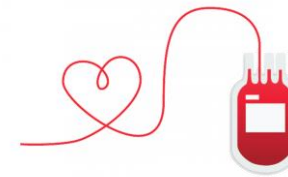
Mål – etablere eit norsk knutepunkt for FMT, til klinisk bruk

- Har prosedyre og infrastruktur for screening av donor, prosessering og lagring av transplantat etter Europeiske tilrådingar ✓
- Har prosedyre for behandling ✓



Rekruttere donor

- Ungdomsskule
- Universitet
- Blodgjevarar?



Modified Hoff 2020



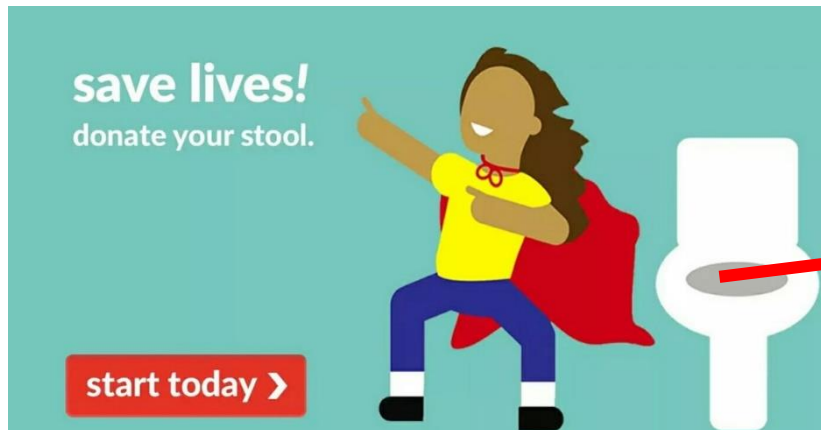
Tryggleik



- Screening kvar 4 veke av godkjent donor
 - Screening før og etter bruk av transplantat
- Sporing av transplantat
 - Kvar FMT behandling kan bli identifisert også etter behandling då ein har 5 ml biobanket



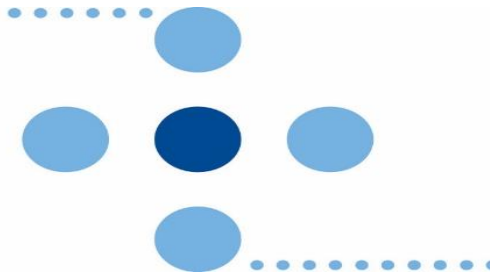
- Avføring frå selektert, frisk donor



OpenBiome.org

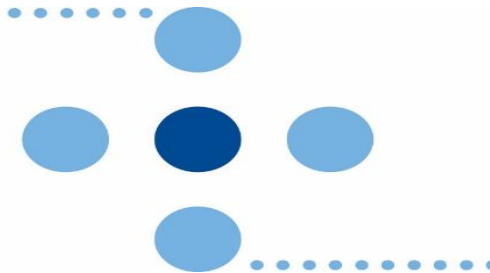


Mage-tarmskole på nett



- 2 månedars langt behandlingsprogram basert på videosnutter, bilete og tekst
- Tilbodet er tilgjengelig via helsenorge.no for alle mellom 18 og 80 år i region Helse Vest.
- Man må ha tilvising frå fastlege for å få tilgang til Mage-tarmskolen, og kurset vil bli tilgjengelig for deltakarane i 6 månader.
- Helse Vest i HF utan tilbod om IBS skule
- Mage-tarmskolen på internett er et behandlingstilbod som krev eigeninnsats frå deltakande pasient og passer for personer som:
 - Kunne nytte BANK-ID
 - Ha gode norskkunnskapar og leseferdigheter (bokmål)
 - Er motivert eller ønsker å bli motiver til eigeninnsats og livsstilsending

Pasient informasjon



- [Nasjonal kompetansetjeneste for funksjonelle mage-tarmsykdommer \(NKFM\) - Helse Bergen \(helse-bergen.no\)](#)
- [Om Mage-tarmforbundet | Mage-tarmforbundet \(magetarm.no\)](#)
- [Irritable bowel syndrome: what is it? \(bmj.com\)](#)