

Irritable Bowel Syndrome (IBS)

With IBS, the colon, also called the large intestine or large bowel, is more sensitive than normal. The colon over reacts to medicines, food such as chocolate, milk products, alcohol and caffeine, and stress.

Signs of IBS

- Cramping pain
- Gas
- Bloating
- Constipation
- Diarrhea
- Mucus with bowel movements

Your Care

IBS is often diagnosed after checking for other illnesses. You may have:

- An exam
- Lab tests of blood and stool
- A test to look inside the colon

It may take some time, but you will find the ways that work best to manage your IBS. You may need to:

- Avoid the medicines, food, and stress that worsen your signs.
- Eat a high fiber diet. High fiber foods include wheat bran, whole grain breads and cereals, peas and beans, nuts, and fresh fruits and vegetables.
- Take medicine to decrease colon cramping.

Talk to your doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Синдром повышенной раздражимости кишки

При синдроме повышенной раздражимости ободочная кишка, называемая также толстой, является более чувствительной, чем обычно. Кишка слишком остро реагирует на лекарства и на такую еду, как шоколад, молочные продукты, алкоголь и кофеин, а также на стресс.

Симптомы синдрома повышенной раздражимости

- Судорожная боль
- Газы
- Вздутие живота
- Запор
- Понос
- Слизь в испражнениях

Медицинский уход

Синдром повышенной раздражимости зачастую диагностируется в ходе обследований других заболеваний. Это может быть во время:

- Медицинского осмотра
- Лабораторных анализов крови и кала
- Обследования внутренней поверхности кишечника

Это может занять некоторое время, но, в конце концов, Вы определите, что лучше всего помогает при синдроме повышенной раздражимости.

Для этого может понадобиться:

- Избегать приема лекарств, пищи и стрессовых факторов, которые усугубляют Ваши симптомы.
- Принимать пищу с высоким содержанием клетчатки. К пище с высоким содержанием клетчатки относятся пшеничные отруби, хлеб и крупы из необработанного зерна, горох и бобы, орехи и свежие фрукты и овощи.
- Принимайте лекарства для снижения кишечных спазмов.

Если у Вас есть какие-либо вопросы или опасения, обратитесь к Вашему врачу или медсестре.

IBS. Russian

10/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.