

# Irritable Bowel Syndrome (IBS)

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

# Синдром підвищеної подразливості кишки

При синдромі підвищеної подразливості ободова кишка, що також називається товстою кишкою, являється більш чутливою, ніж звичайно. Кишка занадто гостро реагує на ліки і на таку їжу, як шоколад, молочні продукти, алкоголь і кофеїн, а також на стрес.

## Симптоми синдрому підвищеної подразливості

- Судорожний біль
- Гази
- Здуття живота
- Запор
- Понос
- Слиз у випорожненнях

## Медичний догляд

Синдром підвищеної подразливості найчастіше діагностується під час обстежень інших захворювань. Це може бути під час:

- Медичного огляду
- Лабораторних аналізів крові й калу
- Обстеження внутрішньої поверхні кишечника

Це може тривати деякий час, але зрештою Ви визначите, що найкраще допомагає при синдромі підвищеної подразливості. Для цього може знадобитися:

- Уникати прийому ліків, їжі й стресових факторів, які загострюють Ваші симптоми.

- 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.**

#### 2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

- Приймати їжу з високим вмістом клітковини. До їжі з високим вмістом клітковини належать пшеничні висівки, хліб і крупи з необробленого зерна, горох і боби, горіхи й свіжі фрукти й городина.
- Приймайте ліки для зменшення кишкових спазмів.

**Якщо у Вас виникають питання або сумніви, зверніться до Вашого лікаря або медичної сестри.**

2005 – 1/2011 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org) for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

IBS. Ukrainian.