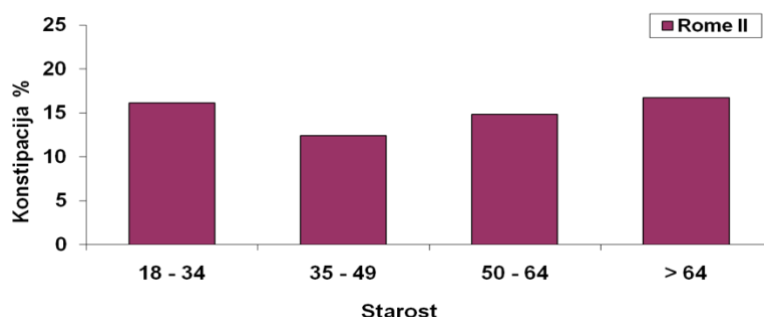


Uloga specifično dizajniranih probiotika u rešavanju problema konstipacije

Uvod

Konstipacija ili zatvor predstavlja pre simptom nego bolest, ali može biti i bolest za sebe. Opstipacija je teži oblik konstipacije, kada dolazi do potpunog prestanka pražnjenja creva. U ovom slučaju osoba ima problem sa izbacivanjem stolice ili gasova usled prepreke uzrokovane izuzetno tvrdom stolicom. Opstipacija je znak da je konstipacija postala hronična i da predstavlja problem koji može da vodi ka ozbiljnim zdravstvenim posledicama ukoliko se ne leči. Gotovo trećina svetske populacije povremeno ili stalno ima problem sa neurednom stolicom. Prevalencija konstipacije varira među pojedinim etničkim grupama. U Severnoj Americi konstipaciju ima oko 63 miliona ljudi. U Americi i Azijsko-pacifičkom regionu pate od konstipacije dvostruko više od Evropljana. Konstipacija može postojati u svakom starosnom dobu od novorođenčeta do osoba u odmakloj starosti. Sa starošću se povećava incidenca konstipacije i prisutna je kao problem u 30-40% osoba preko 65 godina starosti, ali nije normalno sastavni deo procesa starenja (slika 1). U pogledu pola, konstipacija je mnogo češća kod žena nego kod muškaraca, sa odnosom 3:1. U Sjedinjenim Državama, prevalencija konstipacije je 30% veća među nebelcima nego među belom populacijom. I konstipacija koja zahteva prijem u bolnicu je češća kod crnaca nego kod belaca. Konstipacija je ređa u Azijata, ali je češća u onih koji usvajaju zapadnjačku ishranu. Uprkos visoke učestalosti konstipacija često ostane neprepoznata dok ne dođe do posledica, kao što su anorektalni poremećaji.



Slika 1. Starosna struktura pacijenata sa konstipacijom

Definicija konstipacije

Nema široko prihvaćene klinički upotrebljive definicije konstipacije. Često se za definiciju konstipacije koristi učestalost crevnog pražnjenja, manje od 3 puta nedeljno. Za standardnu definiciju konstipacije koriste se Rimski kriterijumi koji su tri puta revidirani, te na bazi četvrtih Rimskih kriterijuma za konstipaciju, pacijenti moraju imati u protekla tri meseca najmanje dva simptoma od sledećih:

- Manje od tri spontana pražnjenja creva nedeljno.
- Naprezanje u više od 25% pokušaja defekacije.
- Grudvaste ili čvrste stolice u najmanje 25% pokušaja defekacije.
- Osećaj anorektalne prepreke ili blokade u najmanje 25% pokušaja defekacije.
- Osećaj nepotpunog pražnjenja creva u najmanje 25% pokušaja defekacije.
- Neophodan manuelni manevar za defekaciju u najmanje 25% pokušaja defekacije.

Konstipacija je najčešće hronična i značajno utiče na kvalitet života pacijenata, uzrokujući psihološke poremećaje. Smatra se hroničnom ako je prisutna ukupno proteklih najmanje 12 meseci, koji ne moraju biti u kontinuitetu.

U nameri da pomogne pacijentu da opiše svoju stolicu, dizajnirana je Bristolska skala (*Bristol Stool Scale*) koja klasifikuje stolicu u 7 tipova: 1. Odvojene čvrste grudve stolice; 2. Stolica oblika kobasice, grudvasta; 3. Kao kobasica, ali sa pukotinama na površini; 4. Kao kobasica, glatka i meka; 5. Mekana mrljasta sa jasno naznačenim ivicama; 6. Paperjasti komadici sa hrapavim ivicama, kašasta stolica; 7. Vodenasta stolica, bez čvstih delova, potpuno tečna.

Bristol skala je vrlo važna u proceni pacijenta sa zatvorom: tip 1 i tip 2 na skali Bristol pokazuju sporiji tranzitni put sadržaja u crevima. Tip 6 stolice najčešće ukazuje na poremaćaj dna karlice. Pojedine studije su u daljoj analizi ukazale na to da postoji povezanost tipova stolice po Bristol skali i psihološkog profila ličnosti (slika 2)

Proširena Bristolska skala sa tipovima ličnosti

Tip 1		Stolica je u tvrdim komadićima, nalik grudvicama (otežano je pražnjenje)	Perfekcionistički i zahtevni, imate visoke standarde. Vaši ideali mogu biti opterećujući, ali vaš pedantan rad se ističe u grupi. Izbegavajte tip 7 i pijte više vode.
Tip 2		U obliku kobasice, ali grudvasta	Vi ste rođeni voda, miran i nepokolebljiv čak i pod unakrsnom vatrom. Imate sposobnost da okupite druge za projekat. Izbegavajte tip 1.
Tip 3		Kao kobasica ali sa pukotinama na površini	Vaša radna etika je besprekorna, a higijena skoro nedostižna. Metodični ste u svojim planovima, ali dobro radite i u timu.
Tip 4		Kao kobasica ili zmija, glatka i mekana	Dobro zaokruženi i raznoliki u svojim interesovanjima. Vama život lako prolazi; zapamtite da svoje uspehe podelite sa drugima i izbegavajte zamke narcizma.
Tip 5		Meke grudvice sa jasnim ivicama	Aktivni i stalno „u pokretu“, fleksibilni ste i dobro improvizujete. Vaša prirodna energija vas održava na površini čak i u teškim vremenima. Ne zaboravite da usporite i odvojite vreme za druge.
Tip 6		Pahuljasti komadi sa razbarušenim ivicama, kašasta stolica	Umetnički i maštoviti, odani ste grešci. Brzo sklapate prijateljstva, ali sporo napuštate štetnu vezu. Verujte svojim instinktima i smanjite unos povrća.
Tip 7		Vodenasta, bez čvrstih delova. Potpuno tečna stolica	Vi ste romantičar i sanjar; prvi da zamislite i inspirišete, takode brzo pobegnute kada se pojave izazovi. Vaša stolica nije normalna i trebalo bi da potražite medicinsku pomoć.

The Daily Medical Examiner - medexaminer.wordpress.com

Slika 2. Bristol skala tipova stolice proširena u pogledu povezanosti sa psihološkim profilom ličnosti

Alarmantni simptomi kod pacijenata sa konstipacijom koji su razlog neodložnom gastroenterološkom ispitivanju su:

- Krv u stolici.
- Naglo nastala anemija.
- Izraženi gubitak u telesnoj masi.
- Podatak o karcinomu debelog creva i/ili jajnika u porodici.
- Palpabilna tumefakcija u trbuhu.
- Pacijenti stariji od 50 godina sa novonastalim tegobama.

Koji su uzroci konstipacije

Etiologija konstipacije je obično multifaktorska, ali se može široko podeliti u dve glavne grupe: primarna i sekundarna konstipacija.

Primarna (idiopatska, funkcionalna) konstipacija se generalno može podeliti na sledeća tri tipa:

- Konstipacija sa normalnim tranzitom (NTC) creva.
- Konstipacija sa sporim tranzitom (STC) creva.
- Disfunkcija ili disinergija karličnog dna.

NTC je najčešći podtip primarnog zatvora. Iako stolica normalnom brzinom prolazi kroz debelo crevo, dolazi do teške eliminacije stolice. Pacijenti sa ovim poremećajem ponekad ispunjavaju kriterijume za iritabilni crevni sindrom sa konstipacijom (IBS-C). Primarna razlika između hronične konstipacije i IBS-C je izraženost bolova u stomaku ili diskomfora kod IBS-C.

STC se karakteriše retkim pražnjenjem creva, smanjenom hitnošću ili nagonom na defekaciju. Češće se javlja kod pacijenata ženskog pola. Pacijenti sa STC imaju poremećenu faznu motoričku aktivnost debelog creva.

Disfunkciju karličnog dna karakteriše poremećaj funkcije karličnog dna ili analnog sfinktera. Pacijenti često prijavljuju produženo ili prekomerno naprezanje, osećaj nepotpune evakuacije ili potrebu za perinealnom ili vaginalnom pritisak tokom defekacije da bi se omogućio prolazak stolice. Nekad su prinuđeni da koriste digitalnu (prstima) evakuaciju stolice.

Sekundarna konstipacija

Mnogobrojni faktori mogu dovesti do sekundarne konstipacije:

- Dijetalni faktori: mali unos tečnosti, odlaganje urgentne defekacije, mala fizička aktivnost, preterana upotreba kafe, čaja, nikotina.
- Strukturalne promene – analne fisure, trombozirani hemoroidi, suženja debelog creva, tumori debelog creva, volvulus i idiopatski megarektum (uvećani rektum nepoznatog uzroka).
- Sistemske bolesti.
- Medikamenti: antidepresivi, gvožđe, bizmut, antiholinergici, opoidi, antacidi, antagonisti kalcijuma, nesteroidni antiinflamatorni lekovi, dugotrajna upotreba stimulantnih laksativa.
- Psihološki faktori - depresija, anksioznost.
- Toksikološki faktori – trovanje olovom.

Uloga crevne mikrobiote u hroničnoj konstipaciji

Razlike u crevnoj mikrobioti i redukcija raznolikosti crevne mikrobiote u pacijenata sa hroničnom konstipacijom i IBS u odnosu na zdrave osobe ukazuje na uzročnu vezu crevne mikrobiote sa nastankom i održavanjem konstipacije. Promena crevne mikrobiote dovodi do povećanja propustljivosti zida creva, promene imuniteta creva i efekta na crevo-mozak osovinu i do promene crevne neuromišićne funkcije. Lactobacili i bifidobakterije su redukovani u pacijenata sa hroničnom konstipacijom kao i u pacijenata sa IBS. Probiotici mogu delovati na proces fermentacije u crevima i stabilizacije mikrobiote, normalizujući odnos između pro i antiinflamatornih citokina. Rezultat je koristan efekat na zapaljenje creva, propustljivost crevnog zida i visceralnu senzitivnost.

Pacijenti sa konstipacijom mogu imati povećanu produkciju sulfata i metana od strane crevnih bakterija čiji toksini dovode do smanjenja pokretljivosti creva ili motiliteta. Korekcija disbioze nakon transplantacije fekalne mikrobiote (FMT) daje dobar terapijski efekat, što dokazuje ulogu crevne mikrobiote u nastanku hronične konstipacije i zahteva dalja istraživanja u tom pravcu.

Terapija konstipacije

Promena životnih navika i dijetetske mere

Fizička aktivnost ima uticaja generalno na smanjenje gastrointestinalnih tegoba kao i na poboljšanje kod konstipacije. Značajno za lečenje većine pacijenata sa konstipacijom je korekcija nedostataka u ishrani. Ovo generalno uključuje povećanje unosa vlakana i tečnosti i smanjenje unosa mlečnih proizvoda, kafe, čaja i alkohola. Dijetalna vlakna su dostupna u različitim prirodnim izvorima, kao što su voće, povrće i žitarice. Unošenje prirodnih izvora vlakana je nutritivno superiornije od suplementacije prečišćenim vlaknima. Međutim, pacijenti često zahtevaju dodatnu terapiju vlaknima, kao što su pšenica, psilijum ili metilceluloza. Smatra se da je dovoljno u ishrani 20-30 gr vlakana dnevno uz povećan unos tečnosti.

Unos tečnosti je važan faktor u lečenju konstipacije. Pacijentima treba savetovati da piju najmanje 8 čaša vode dnevno. Konzumiranje mleka i mlečnih proizvoda treba svesti na minimum.

Konzumiranje kafe, čaja i alkohola zbog diuretičkog dejstva je kontraproduktivno. Ako se konzumiraju ovi napici uvek treba dodatno uzeti čašu vode.

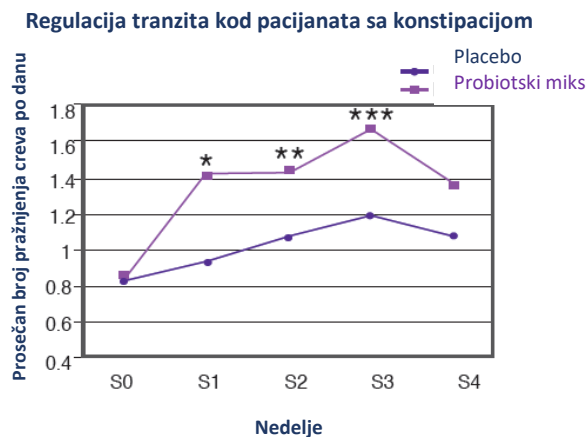
Medikamentozna terapija konstipacije

U lekove za lečenje konstipacije spadaju laksativi koji bubre, osmotski laksativi, stimulantni laksativi i ostali novi agensi.

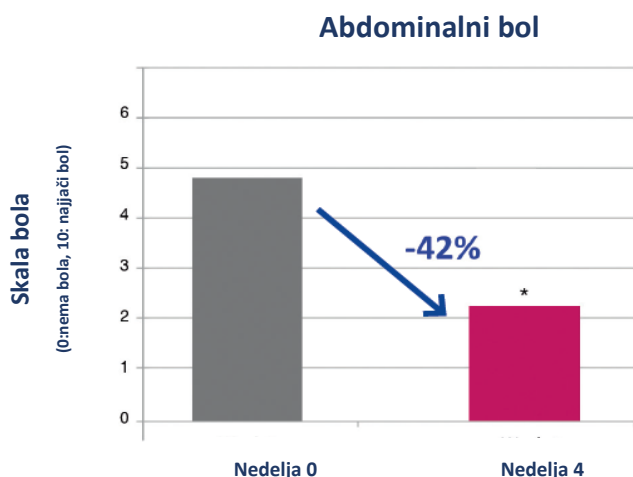
Probiotici u lečenju konstipacije

Probiotici se sastoje od preparata koji sadrže jednu ili mešovite kulture živih mikroba koji deluju blagotvorno na zdravlje promenom crevne flore. Probiotici mogu biti korisni pacijentima sa hroničnom konstipacijom i IBS-om tako što poboljšavaju učestalost pražnjenja creva, nadimanje, bol i nadutost. Imaju antibakterijsko, antivirusno, imunomodulatorno dejstvo i antizapaljenski efekat na površini sluzokože.

Specifično dizajnirani probiotici poput Lactibiane reference, koji u svakoj kapsuli sadrži 10 milijardi korisnih bakterija, odnosno 4 probiotska soja (*Bifidobacterium longum LA101*, *Lactobacilus helveticus LA 102*, *Lactobacilus lactis LA 103*, *Streptococcus thermophilus LA 104*), ispoljavaju dejstvo u smislu smanjenja nadutosti, bola u truhu, kao i poboljšanja pasaže creva kod konstipacije. Placebom kontrolisano, dvostruko slepo istraživanje, objavljeno u stručnom časopisu francuskog udruženja gastroenterologa (SNFGE), sprovedeno na 100 pacijenata sa IBS, pokazalo je da dolazi do rezolucije simptoma posebno kod pacijenata sa IBS-C (slika 3 i 4).



Slika 3. Lactibiane reference ispoljava efekat na konstipaciju već krajem prve nedelje primene



Slika 4. Lactibiane reference umanjuje bol u trbuhu za 42% tokom 4 nedelje primene

Zaključak

Konstipacija predstavlja poremećaj sa visokom globalnom prevalencijom u svetu i najčešći poremećaj kod gastroenteroloških pacijenata. U dijagnostici konstipacije treba odvojiti primarnu funkcionalnu konstipaciju i sekundarnu konstipaciju, uzrokovanu drugim oboljenjima. Nekad je potrebno ispitati tip poremećaja creva u smislu ispitivanja motiliteta ili pokretljivosti creva kod primarne konstipacije, što je od važnosti u cilju izbora prave terapije. Razlike u crevnoj mikrobioti i redukcija raznolikosti crevne mikrobiote u pacijenata sa hroničnom konstipacijom i IBS u odnosu na zdrave osobe ukazuje na uzročnu vezu crevne mikrobiote sa nastankom i održavanjem konstipacije. Primena specifično dizajniranih probiotika, kao što je Lactibiane reference, je sa dokazanim efektom kod pacijenata sa hroničnom konstipacijom i iritabilnim sindromom creva gde dominira konstipacija.

Prim. dr sci med. Saša Grgov
specijalista interne medicine, gastroenterolog