



INFORMACJA PRASOWA

Warszawa, 27 grudnia 2019 r.

Diagnostyka nietolerancji pokarmowej – jak wyglądają testy wodorowe?

„Ale się przejadłem” – to zdanie często wypowiadamy nie tylko w czasie świąt Bożego Narodzenia, ale również podczas innych rodzinnych spotkań. Wówczas możemy odczuwać dolegliwości ze strony układu pokarmowego, takie jak wzdęcia, mdłości czy uczucie przepętnienia. Czasami jednak „problemy żołądkowe” nie wynikają z ilości spożytych produktów. Istnieją bowiem takie składniki pożywienia – laktoza czy fruktoza – które w niektórych przypadkach mogą sprawić, że nasz organizm się „zbuntuje”. Jakie są przyczyny nietolerancji pokarmowej? Czym są testy wodorowe? Czy możliwe jest szybkie pokonanie tych dolegliwości? Odpowiada lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Po co wykonujemy testy wodorowe?

Testy wodorowe przeprowadzane są w celu potwierdzenia lub wykluczenia dolegliwości gastrologicznych i związanych z nietolerancją żywieniową. Wśród diagnozowanych problemów znajdują się:

I. Nietolerancja laktozy

Źródło problemu: niedobór laktazy w błonie śluzowej w jelicie cienkim.

Laktaza to enzym, który umożliwia rozkład dwucukrów – w tym laktozy – do postaci monocukrów, czyli galaktozy i glukozy. Jeżeli produkcja laktazy w jelicie jest zaburzona, wówczas laktoza nie jest właściwie trawiona, fermentuje i powoduje nadprodukcję gazów w jelicie cienkim i grubym oraz powstawanie dolegliwości, takich jak wzdęcia, bóle brzucha, a w niektórych przypadkach również biegunki. Problemy u osób, których dotyczy nietolerancja laktozy mogą przybierać różny charakter, a ich natężenie uzależnione jest od ilości jej spożycia, wieku pacjentka, uwarunkowania rodzinnego tak jest poprawnie – komentuje lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Diagnoza: Polega na określeniu poziomu wodoru w wydychanym powietrzu.

Pierwszy pomiar (porównawczy) wykonuje się na czczo, a następne w równych odstępach po podaniu pacjentowi standardowej dawki laktozy. Liczba pomiarów uzależniona jest od placówki wykonującej



badania oraz od nasilenia dolegliwości stwierdzonych podczas wywiadu lekarskiego. Test potwierdza nietolerancję laktozy, jeżeli w wydychanym powietrzu stwierdzono wzrost stężenia wodoru powyżej 10 ppm. W badaniu należy jednak uwzględnić dietę stosowaną przez pacjenta – w wyniku przyjmowania dużej ilości błonnika, początkowe pomiary wodoru mogą być podwyższone. Nietolerancja laktozy może towarzyszyć celiakii lub chorobom zapalnym jelit, w których jest uszkodzona błona śluzowa początkowego jelita cienkiego, gdzie laktaza jest wytwarzana – komentuje lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Leczenie: Wyeliminowanie z diety produktów zawierających laktozę (zwłaszcza mleka, śmietany czy serów). Drugą formę leczenia stanowi przyjmowanie preparatów zawierających laktazę (po konsultacji z lekarzem). Objawy powinny ustąpić już kilka dni po wprowadzeniu terapii. Warto jednak pamiętać o dodatkowej podaży wapnia do diety – dla wielu osób jedynym jego źródłem są produkty mleczne (można go jeszcze znaleźć m.in. w rybach, migdałach oraz warzywach – np. włoskiej kapuście czy roślinach strączkowych).

II. Nietolerancja fruktozy

Źródło problemu: zaburzenia genetyczne.

Nietolerancji fruktozy przez pacjenta związana jest z niewystarczającą produkcją enzymu – aldolazy fruktozowo-1-fosforanowej, która odpowiada za metabolizowanie fruktozy i jej przemianę w składniki wykorzystywane przez organizm do pozyskiwania energii. W wyniku opisanych nieprawidłowości fruktoza gromadzi się w nerkach i wątrobie, a jej nadmiar może doprowadzić do zaburzenia gospodarki węglowodanowej. Wśród możliwych dolegliwości znajdują się wymioty, ból brzucha czy wzdęcia – komentuje lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Diagnoza: W celu uzyskania wiedzy nt. ewentualnej nietolerancji fruktozy wykonuje się wodorowe testy oddechowe – podobne jak w przypadku diagnozowania nietolerancji laktozy. W trakcie tekstu pobieranych jest 5 próbek powietrza (co 30 minut). Pierwszy pomiar wykonywany jest na czczo, a kolejne po przyjęciu przez pacjenta dawki fruktozy.

Leczenie: Polega na usunięciu z diety produktów zawierających fruktozę (przy mniej nasilonych objawach czasami możliwe jest jedynie ograniczenie ich spożycia, jednak należy ustalić to z lekarzem). Fruktozę w niektórych przypadkach można zastąpić glukozą (po konsultacji ze specjalistą).



III. Przerost bakteryjny jelita cienkiego (SIBO)

Źródło problemu: Zbyt duży wzrost liczby bakterii w jelicie cienkim. Do rozwoju dolegliwości mogą przyczyniać się ponadto: zmiany w budowanie jelita (powstałe np. w wyniku operacji), choroby (m.in. niedoczynność tarczycy, zapalenie trzustki) oraz przyjmowanie leków (np. niesteroidowe preparaty przeciwzapalne).

Diagnoza: Polega na przeprowadzeniu testów określających poziom wodoru w wydychanym powietrzu (jak w przypadku diagnozowania nietolerancji laktozy i fruktozy). Wskazaniem do wykonaniu testu są następujące objawy: bóle brzucha, przewlekłe biegunki, wzdęcia, anemia, niedobór witamin z grup: A, B, D i E, a nawet... zwiększona skłonność do spożywania słodczy. Jeżeli w toku badań okaże się, że stężenie wodoru przekracza 10 pmm na czczo oraz 20 pmm po przyjęciu dawki laktozy czy glukozy, wówczas możemy mówić o istnieniu przerostu bakteryjnego jelita cienkiego.

Leczenie:

Pierwszy etap powrotu do zdrowia polega na odnalezieniu bezpośredniej przyczyny i jej usunięciu (np. zmianę przyjmowanych leków). Istnieje również konieczność zmiany diety, która polega na uzupełnieniu braków żywieniowych lub wprowadzeniu ścisłych ograniczeń w spożywanych produktach. Czasami konieczne jest również leczenie farmakologiczne (preparaty przeciwbakteryjne). Terapia powinna przynieść efekty już po 7 dniach – dodaje lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Testy wodorowe wymagają od nas pewnego przygotowania, ponieważ od niego uzależnione jest uzyskanie prawidłowych wyników badania. Oczywiście, najwięcej ograniczeń przed testami dotyczy diety pacjenta. Jeden dzień przed zgłoszeniem się do przychodni nie należy spożywać warzyw wzdymających, takich jak cebula, kapusta czy fasola. Ostatni lekki posiłek powinno się spożyć maksymalnie dwanaście godzin przed testami, a sześć godzin przed badaniem możemy pić jedynie wodę. Ponadto dwa dni wcześniej, po konsultacji z lekarzem, należy wstrzymać przyjmowanie niektórych leków (aspiryna, antybiotyki – po konsultacji z lekarzem, środki przeczyszczające) oraz nie palić papierosów. Ponadto tuż przed rozpoczęciem testu powinniśmy dokładnie umyć zęby – dodaje lek. med. Dariusz Maj, gastroenterolog z Centrum Medycznego Damiana.

Czy testy wodorowe są dla każdego?



Testy wodorowe należą do całkowicie bezpiecznych dla pacjenta i nieinwazyjnych metod diagnostycznych. Mimo że nie występują po nich żadne działania niepożądane, istnieją przeciwwskazania do ich przeprowadzenia. Dzielą się one na dwie zasadnicze grupy:

a) Przeciwwskazania bezwzględne:

- ✓ dziedziczna nietolerancja fruktozy (zwłaszcza u dzieci) – przyjęcie fruktozy podczas badań może bowiem doprowadzić do ciężkiej hipoglikemii;
- ✓ występowanie poposiłkowej hipoglikemii;

b) Przeciwwskazania bezwzględne (w przypadku ich występowania o dopuszczeniu do testów decyduje lekarz prowadzący):

- ✓ antybiotykoterapia, kolonoskopia lub/i radiografia (w ciągu ostatnich czterech tygodni);
- ✓ mocna infekcja bakteryjna.

Pamiętajmy, jeżeli po spożyciu posiłków często odczuwamy dolegliwości trawienne (takie jak: wzdęcia, biegunki, mdłości, wymioty) należy zgłosić się do lekarza. Im szybciej zdiagnozujemy potencjalne problemy zdrowotne, tym szybciej uda się je nam pokonać.

Centrum Medyczne Damiana

Centrum Medyczne Damiana (CMD) istnieje od 1994 r. Zapewnia pacjentom szeroki zakres opieki medycznej w ośmiu przychodniach w Warszawie oraz w Szpitalu. Pracują w nich lekarze wszystkich specjalności, z wieloletnią praktyką kliniczną zdobytą w wiodących placówkach polskich i zagranicznych.

Centrum Medyczne Damiana oferuje kompleksowy zakres konsultacji lekarzy, badań diagnostycznych; obrazowych i laboratoryjnych, rehabilitację i profilaktykę zdrowotną. W Szpitalu Damiana wykonywane są operacje w zakresie chirurgii ogólnej, ortopedii, okulistyki, laryngologii i ginekologii.

Zdrowie i bezpieczeństwo pacjentów gwarantowane są w oparciu o dłużej doświadczenie lekarzy pracujących w Centrum Medycznym Damiana i najwyższe standardy w procesie leczenia. Wysoka jakość znalazła odzwierciedlenie w zdobytych przez CMD certyfikatach i nagrodach, takich jak: „Akredytacja Centrum Monitorowania Jakości”, Certyfikat ISO, „Szpital bez bólu”, „Bezpieczny Pacjent”, „Godło Quality International 2017” oraz „Miejsce przyjazne przyszłej Mamie”.

W ciągu 25 lat swojego istnienia Centrum Medyczne Damiana ugruntowało swoją silną pozycję na rynku prywatnych usług medycznych. O unikatowości jego usług świadczą: indywidualne, przyjazne podejście do pacjentów, kompleksowa opieka medyczna, wysokie kwalifikacje personelu, a także zwracanie szczególnej uwagi na profilaktykę zdrowia.

Centrum Medyczne Damiana angażuje się także w działania charytatywne i współpracuje z m.in. z takimi organizacjami jak: UNICEF Polska, WOŚP oraz Fundacja Spełniamy Marzenia.

Centrum Medyczne Damiana należy do Grupy Medicover.

Kontakt dla mediów:



Justyna Giers, justyna.giers@38pr.pl, tel. 514 550 996

Justyna Spychalska, justyna.spychalska@38pr.pl, tel. 512 029 778

Nikodem Chudzik, nikodem.chudzik@38pr.pl, tel. 512 029 402