

O que é o intestino irritável?

A síndrome do intestino irritável é, vulgarmente, conhecida como “colite nervosa”, “colite espástica (seca ou húmida)”, “cólon irritável” ou “doença funcional do intestino”.

É uma perturbação motora do tubo digestivo que motiva grande diversidade de sintomas digestivos crónicos ou recorrentes (dor abdominal, obstipação, diarreia, sensação de gás e distensão abdominal) na ausência de uma causa orgânica detectável.

A designação de intestino irritável deve-se ao facto de, nestes doentes, o tecido muscular do intestino ser mais sensível e reagir mais intensamente a estímulos habituais, como alimentação e stresse. A disfunção muscular pode ocasionar atraso ou aceleração no movimento intestinal e, conseqüentemente, alteração na frequência, forma ou consistência das fezes.

Nos países desenvolvidos, estima-se que, aproximadamente, 20% da população sofre desta doença funcional que é responsável por cerca de 12% das consultas de clínica geral e 25% das consultas de gastroenterologia.

Esta doença benigna não apresenta complicações orgânicas a longo prazo, nomeadamente, risco elevado de cancro. Todavia, devido à intensidade e cronicidade dos sintomas, pode provocar desconforto com alteração da actividade diária, em alguns doentes.

Quais são os sintomas mais frequentes?

- Dor abdominal, frequentemente desencadeada pela ingestão de alimentos e aliviada pela defecação ou emissão de gases. A dor localiza-se, geralmente, na parte inferior do abdómen.
- Alteração na frequência, forma ou consistência das fezes (obstipação e/ou diarreia).
- Distensão e sensação de gás abdominal.
- Sensação de evacuação incompleta.
- Presença de mucosidade nas fezes.

Os doentes apresentam, geralmente, vários destes sintomas durante longos períodos de tempo. Podem associar-se outros sintomas do aparelho digestivo, por exemplo, digestão difícil, bem como sintomas de outros aparelhos (urinário, genital, músculo-esquelético).

A sintomatologia é agravada pelo stresse e ansiedade.

Geralmente não se verifica presença de sangue nas fezes, emagrecimento ou febre. A ocorrência destes sintomas deve ser referida ao seu médico.

Como confirmar o diagnóstico?

A história clínica e o exame físico são fundamentais para o diagnóstico. A realização de exames laboratoriais, clister opaco e exames endoscópicos do intestino podem ser necessários para excluir outras doenças.

Como se trata?

É fundamental o estabelecimento de uma boa relação médico-doente. O clínico deve aperceber-se das preocupações e do estado emocional do doente.

A diminuição do stresse, o repouso e o exercício físico podem contribuir para a redução da frequência e severidade dos sintomas, influenciando positivamente a doença.

Também pode ser necessário proceder a alterações na dieta, eliminando alimentos que agravam os sintomas – leite e derivados, gorduras, café, álcool e bebidas gaseificadas.

A ingestão de fibra (quer na dieta, quer em suplementos) pode ser aconselhável. A fibra aumenta o volume e humidade fecal, estimulando os movimentos do intestino, todavia, pode aumentar a flatulência. Alimentos ricos em fibra: pães e cereais que contêm farelo ou grão inteiro, vegetais crus (cenoura, bróculos) e frutos (maçã, banana).

Alguns medicamentos podem estar indicados no tratamento sintomático da dor abdominal, diarreia ou obstipação, bem como no tratamento de sintomas psíquicos. Todavia, a sua eficácia é variável, pelo que só devem ser utilizados após conselho médico.