

De prikkelbare darm

Deze week wil ik het over de prikkelbare darm hebben. Dit beeld wordt ook wel Ibs of irritable bowl genoemd. Als huisarts heb je zeker een keer per dag, maar soms vaker, te maken met patiënten die komen vanwege buikpijn. Buikpijn is een heel moeilijk iets voor dokters. Dat komt omdat je er niet in kunt kijken en ook niets kunt meten. Eigenlijk is de gehele beoordeling van de buik gebaseerd op het verhaal van de patiënt (de anamnese) en het voelen en luisteren naar de buik. Maar als ik een willekeurig iemand van

dan drie kilo bent afgevallen en u doet niet aan de rage van Sonja mee, dan zou er iets mis kunnen zijn. Koorts hoort ook niet bij normale buikpijn. Koorts duidt namelijk op een afweerreactie in het lichaam. Dat zou een infectie kunnen zijn, maar bij beschadiging van de darmwand door andere oorzaken zie je het ook wel eens, niet normaal dus. Daarop aansluitend: Ben je in de afgelopen maanden in de tropen geweest, zou er sprake kunnen zijn van een infectie door een bacterie of een parasiet en dat moet ook worden uitgezocht. Diarree kan ook bij gewone buikpijn voorkomen, maar duurt het langer dan twee weken is het raadzaam de dokter te raadplegen.



straat pluk en vraag: 'Heb jij wel eens last van je buik?', dan denk ik dat de score de 100% benadert. Sterker nog, als ik vraag 'waar zit je maag?' geven de meesten een plek ergens rond de navel aan. De maag ligt overigens iets links van het midden, net onder de ribbenboog.

Daarmee wil ik alleen maar aangeven hoe moeilijk het is een goede anamnese van buikklachten af te nemen en hoe lastig het is de antwoorden goed te interpreteren.

Laten we daarom de zaak eens om-draaien.

Er van uit gaande dat iedereen wel eens last heeft van de buik, wat zijn dan niet-normale symptomen of klachten? Het belangrijkste niet bij normale buikpijn behorende symptoom is gewichts-verlies. Als u in de laatste maand meer

Bloed bij de ontlasting hoort ook niet, meestal is het gewoon een aambeï (ook onschuldig), maar het kan geen kwaad het even te laten nakijken.

Alle andere buikpijnen en klachten kunnen dus normaal zijn en dan komt de term prikkelbare darm om de hoek kijken. Het gebeurt regelmatig dat patiënten met klachten van buikpijn en zonder deze alarmsymptomen op het spreekuur komen. Wat betekent dit beeld dan eigenlijk?

Bij de prikkelbare darm gaat het eigenlijk over een gevoelige plek in het lichaam. Sommige mensen krijgen bij vermoeidheid of stress last van hoofdpijn of hartkloppingen of een stijve nek, anderen krijgen dan last van hun buik. Vaak uit zich dit door buikpijn, wisselende ontlasting (soms dik soms dun), een opgeblazen gevoel en winden. De klachten ontstaan vaak in periodes van

stress, maar soms lijken voedingsaspecten mee te spelen. Bekend zijn de mensen die deze klachten ontwikkelen op basis van scherp of gekruid eten. Maar ook alcohol, en dan met name teveel, kan deze klachten veroorzaken, denk ook aan de koffie drinkers. Ik krijg wel eens van die zakenmannen op het spreekuur die wel 10 tot 15 koppen koffie achterover slaan. Cafeïne (in de koffie) is een neurotransmitter en neurotransmitters stimuleren allerlei processen in je lichaam, in dit geval wordt die darm helemaal wild.

Behandeling

Er is eigenlijk geen zinnige behandeling, Op zich is het voldoende te weten dat het allemaal geen kwaad kan. Soms helpt het natuurlijk wel om prikkelende stoffen te vermijden, drink minder (alcohol), eet minder scherp. Rook minder, want roken stimuleert de darmwerking ook. Onduidelijk is of het eten van meer vezels ook effect heeft. Tot nu toe is dat niet aangetoond, maar gezond eten in de zin van voldoende groente en fruit kunnen de klachten wel verlichten. Zorg voor ontspanning, ga meer bewegen want met bewegen beweegt de darm ook mee en die kan daardoor beter functioneren en het helpt ook nog tegen de stress. Medicijnen zijn er niet, er bestaat wel een medicijn dat de pijnen een beetje minder maakt, maar het effect is overstreden.

Jaco Beeker
www.drbeeker.nl
info@drbeeker.nl

Swing at the Fetha

Zondag 17 februari a.s. in het Dorpshuis, Fetha 16 te Vreeland. Aanvang 14.30 uur (zaal open 14.00 uur). Entree 4 euro per persoon.

Zondag 6 januari j.l. waren de muzikanten van het Combo "a Brooklyn Affair" weer erg gelukkig met de opkomst van een aantal trouwe bezoekers, die regen en wind hadden getrotseerd om in de, meer dan één opzicht warme, zaal van het Vreelandse Dorpshuis weer te kunnen genieten van enkele uurtjes easy-listening jazzmuziek.

Een rainy sunday afternoon, met het karakter van een intiem familiefeestje. Niet alleen wordt er geluisterd naar en geapplaudiseerd bij interessante solo's, er wordt een dansje gemaakt en zelfs ge-rock-en-rolled. Regelmatig zijn er muzikale gasten waartoe zeker Gert Kreuger be-

hoort. Virtuoots als hij is in het restaureren van oude (knoppen) accordeons, zo virtuoos is hij in het swingend bespe-len ervan, waarbij hij zich raag muzikaal gesteund weet door het combo bestaande uit Jaap Naber - piano, Wim van Logchem - basgitaar, Henk van Zwieten - drums, Frans Gigengack saxofoon(s) en vocalist Wim Karmelk.

Populaire prijzen

De volgende "Swing at the Fetha", zo genoemd naar de straat (Fetha) waar het Dorpshuis zich bevindt, is op zondag 17 februari a.s. De zaal is open vanaf 14.00 uur en de muziek start om 14.30 uur. De entreeprijs bedraagt 4 euro per persoon en de consumpties, drankjes en hapjes, in het dorps-huis zijn nog tegen populaire prijzen.

Onder invloed

M IJDRECHT - In de nacht van zondag op maandag heeft de politie een man aangehouden die te veel gedronken had. Omstreeks 01.20 uur werd de man aan de Croonstadtlaan aangehouden. De blaastest wees uit dat de 50-jarige man uit Laren te veel gedronken had. Op het bureau wees de ademanalyse 325 ug/l uit. Tegen de verdachte is een proces-verbaal opgemaakt en hem is een rijverbod van twee uur opgelegd.

Aangehouden met pepperspray

M IJDRECHT - De politie heeft in de nacht van zondag op maandag een man aangehouden. De 20-jarige man uit Mijdrecht werd omstreeks 01.30 uur aan de Karekiet aangehouden. Het rijgedrag van man gaf aanleiding voor een aanhouding. Bij de aanhouding bleek dat de man een slome indruk maakte.

Er kon niet worden aangetoond dat hij onder invloed was van geestverruimende middelen. Wel werd er in zijn auto pepperspray aangetroffen. Hiervoor is de man aangehouden en hij heeft een proces-verbaal gekregen.

