

dr n. med.
JUSTYNA JESSA

lek.
AGNIESZKA WILCZEWSKA

SIBO

OKIEM
LEKARZA
I DIETETYKA

JAK PRZYWRÓCIĆ
RÓWNOWAGĘ
PRACY JELIT

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje na stronach 29, 71, 76, 79, 80: Anna Wilczewska

Ilustracja na stronie 135: Magdalena Alszer

Ilustracje na stronach 21, 23, 26, 28, 61, 149 oraz na okładce i stronach tytułowych rozdziałów zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/sibozp>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9536-7

Copyright © Justyna Jessa, Agnieszka Wilczewska 2023

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści

| | |
|---|-----------|
| Wstęp | 10 |
| Co to jest SIBO? | 14 |
| Mikrobiota | 15 |
| Czy SIBO jest niezależną chorobą? | 18 |
| Zrozumieć przewód pokarmowy – budowa i funkcjonowanie | 20 |
| Praktyczny słownik pojęć dla pacjenta | 24 |
| Mechanizmy obronne wpływające na utrzymanie prawidłowej funkcji jelita cienkiego | 32 |
| Możliwe przyczyny SIBO | 34 |
| Jak rozpoznać SIBO? Test oddechowy i jego interpretacja | 38 |
| Przygotowanie do badania | 40 |
| Substraty wykorzystywane do badania | 41 |
| Przebieg badania | 42 |
| SIBO wodorowe – diagnostyka | 42 |
| IMO – diagnostyka | 44 |
| Przerost mieszany – interpretacja | 46 |
| SIBO siarkowodorowe (H ₂ S) – diagnostyka | 48 |
| Wynik negatywny – interpretacja | 50 |
| Diagnostyka SIFO | 52 |
| Objawy i choroby związane z SIBO | 54 |
| Dolegliwości z przewodu pokarmowego | 55 |
| Dolegliwości spoza przewodu pokarmowego | 57 |
| Objawy alarmujące – sugerujące ryzyko choroby organicznej | 65 |
| Podstawowe badania wskazane podczas diagnostyki pacjenta z SIBO | 66 |

| | |
|---|------------|
| Badania obrazowe w SIBO | 68 |
| Szczegółowy opis niektórych jednostek chorobowych oraz czynników wywołujących rozwój SIBO/IMO i SIFO | 70 |
| Zakażenie <i>Helicobacter pylori</i> | 71 |
| Zakażenia grzybicze | 73 |
| Jersinioza | 74 |
| Pasożyty (lamblioza, glistnica, owsica) | 75 |
| Koronawirus | 82 |
| Schorzenia zależne od glutenu | 83 |
| Zmiana sposobu odżywiania | 87 |
| Niedoczynność tarczycy | 87 |
| Cukrzyca | 89 |
| Choroby reumatologiczne | 89 |
| Cięża a SIBO | 90 |
| Endometrioza | 91 |
| Zabiegi operacyjne w obrębie jamy brzusznej | 92 |
| Zaburzenia elektrolitowe | 93 |
| Uprawianie sportu a SIBO | 93 |
| Leki a SIBO | 94 |
| Czy stres wpływa na rozwój SIBO? | 97 |
| SIBO a mózg | 100 |
| Znaczenie osi jelitowo-mózgowej | 101 |
| Zaburzenia odżywiania | 104 |
| Stres i psychosomatyka w problemach pokarmowych | 108 |
| Stres a układ pokarmowy i mikrobiom | 109 |
| Co nas stresuje? | 111 |
| Co z tym zrobić? | 113 |
| Psyche i soma | 115 |
| SIBO u dzieci | 118 |
| Leczenie dzieci | 120 |
| SIBO u osób starszych | 122 |
| Leczenie SIBO u osób starszych | 123 |

| | |
|---|------------|
| Leczenie SIBO | 126 |
| Leczenie farmakologiczne | 127 |
| Leczenie ziołowe | 128 |
| Leczenie dietetyczne | 129 |
| Leczenie SIBO z perspektywy matki dorosłego syna ze spektrum autyzmu | 150 |
| Przepisy | 156 |
| Bibliografia | 164 |

*Żeby rozwiązać jakiś problem,
trzeba znać fakty.*

Agatha Christie



***Książkę tę dedykujemy
naszym Pacjentom, aby
mogli zrozumieć swoją
chorobę, jaką jest SIBO,
oraz by otrzymali wsparcie
i nadzieję na powrót do
zdrowia i czerpanie radości
z życia.***

Autorki

WSTĘP

Temat SIBO jest stosunkowo nowym zagadnieniem, dla wielu osób wciąż bardzo zagadkowym i niezrozumiałym. Pacjenci, którzy borykają się z SIBO, często doświadczają objawów od wielu lat i wciąż nie mogą znaleźć ich przyczyny, pomimo niekiedy szeroko zastosowanej diagnostyki.

W ostatnich latach temat SIBO stał się bardziej jasny i zrozumiały dzięki coraz większej dostępności różnego rodzaju publikacji internetowych, artykułów czy podcastów. Jednak ze względu na stosunkowo niewielką liczbę badań naukowych oraz brak jednoznacznych i jasnych wytycznych co do diagnozowania i leczenia tego schorzenia wciąż wielu specjalistów i pacjentów nie wie, jak podejść do tego tematu. Zdarza się, że pacjent słyszy od gastroenterologa, że SIBO tak naprawdę nie istnieje, a to, co mu dolega, to IBS (ang. *Irritable Bowel Syndrome*), czyli zespół jelita nadwrażliwego — choroba, co do której nie ma jasnych wytycznych w zakresie leczenia, a jej przyczyn upatruje się w czynnikach emocjonalnych.

Specjaliści z różnych dziedzin nauk o zdrowiu coraz częściej zaczynają się zajmować SIBO, stosując rozmaite metody terapeutyczne, bardziej lub mniej przetestowane i potwierdzone naukowo. Niekiedy pacjent, zgłaszając się do jednego specjalisty, wychodzi od niego z długą listą leków i suplementów, po czym udaje się do drugiego, który przekreśla poprzednią listę i zastępuje ją inną. Jednocześnie w wielu przypadkach chory trafia na specjalistę, który twierdzi, że choroba tegoż pacjenta nie istnieje lub jest problemem jedynie na poziomie psychosomatycznym, i odsyła taką osobę do psychiatry. Pacjent otrzymuje więc sprzeczne komunikaty, nie wie, co robić, co jest dla niego korzystne, w jaki sposób ma sobie pomóc w problemach, które znacząco zmniejszają jego komfort życia.

Gdzie zatem leży prawda? Czym jest SIBO? Jakie jest jego podłoże? Dlaczego występuje u jednej osoby, a u innej nie? Co na to wpływa? Genetyka? Styl życia? Choroby? Stres? Jak leczyć to schorzenie, a wcześniej — jak je diagnozować? Jak zrozumieć ten problem, skoro tak mało jest jeszcze wiedzy na jego temat, również wśród lekarzy?

Najważniejszym przekazem tej książki jest: SIBO nie jest chorobą samą w sobie, ale bardzo często stanowi ostatnie ogniwo długiego łańcucha innych problemów, z którymi mierzą się pacjenci. Skuteczność leczenia będzie więc w dużej mierze zależała od dobrej diagnostyki oraz efektywności leczenia innych jednostek chorobowych, które u danego pacjenta przyczyniły się do wystąpienia SIBO.

Ważne

Ta książka jest odpowiedzią na najczęstsze pytania pacjentów, jakie słyszymy w gabinecie lekarskim i dietetycznym. W żadnej mierze nie służy ona celom diagnostycznym ani terapeutycznym, gdyż tym zajmuje się lekarz po zbadaniu i przeanalizowaniu badań pacjenta. Zadaniem tej publikacji jest natomiast pomóc zrozumieć chorobę i jej objawy, pokazać złożoność problemu, jakim jest SIBO, i uświadomić pacjentom, że proces leczenia i jego skuteczność będzie efektem zaistnienia wielu czynników, m.in. całościowego podejścia specjalistów, u których dany pacjent będzie się leczył, otwartości pacjenta i terapii wprowadzonej zgodnie z sytuacją zdrowotną i potrzebami pacjenta.

W naszej wieloletniej praktyce podczas spotkań z setkami pacjentów zaobserwowaliśmy, jak wiele czynników nakłada się na proces zdrowienia. Są to zarówno terapia farmakologiczna, dietetyczna, jak i zarządzanie stresem i cały styl życia pacjenta. Stąd też, poza szeroką wiedzą medyczną z punktu widzenia lekarza oraz dietetyka klinicznego, znajdują tu Państwo rozdział na temat psychosomatycznych aspektów rozwoju SIBO i IMO, dzięki czemu mamy nadzieję, że książka będzie pomocna w drodze do zdrowia i dobrego samopoczucia.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

WSZYSTKO, CO TRZEBA WIEDZIEĆ O SIBO. KOMPLEKSOWY PRZEWODNIK!

Termin **SIBO** dla większości brzmi tajemniczo. Nic w tym dziwnego – **SIBO**, czyli zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego to problem medyczny zdefiniowany dość niedawno, wciąż zagadkowy dla wielu lekarzy, a także osób cierpiących na tę przypadłość. Nawet tych, które od lat zmagają się z jej niekomfortowymi, utrudniającymi życie objawami. Wzdęcia, bóle brzucha, uczucie pełności, biegunka, czasem również utrata wagi – oto codzienność chorego na **SIBO**. Objawy te są często mylnie przypisywane innym schorzeniom, pacjenci bywają więc niewłaściwie diagnozowani, a co za tym idzie – nieodpowiednio leczeni.

JAK ZDIAGNOZOWAĆ SIBO I ODRÓŻNIĆ TO SCHORZENIE OD INNYCH CHORÓB UKŁADU POKARMOWEGO?

SKĄD SIĘ BIERZE PRZEROST FLORY BAKTERYJNEJ W JELICIE CIEKIM I CZY MOŻNA TEMU ZAPOBIEC LUB SKUTECZNIE TEN PROCES REGULOWAĆ?

JAKĄ DIETĘ STOSOWAĆ I CO JESZCZE SPRZYJA POPRAWIE STANU ZDROWIA?

JAKIE RODZAJE LECZENIA WARTO ROZWAŻYĆ I DO LEKARZA KTÓREJ SPECJALNOŚCI NAJPIERW SIĘ ZWRÓCIĆ?

Na te i wiele innych pytań odpowiada książka Justyny Jessy i Agnieszki Wilczewskiej – pierwsza pomoc dla każdego, kogo dotyczy lub może dotyczyć zespół rozrostu bakteryjnego jelita cienkiego.

OSOBYWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
👉 <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
👉 <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
👉 <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-9536-7



cena: 44,90 zł