

ETT ENKELT TEST FÖR ATT MÄTA SYMTOMENS SVÅRIGHETSGRAD VID IBS - VAD ÄR DET?

IBS är en sjukdom som påverkar människor på flera olika sätt. Symtomen varierar mellan individer men de kan även variera över tid hos en och samma person.

Det så kallade "IBS-scoring system" utvecklades 1996 av forskare vid Universitetssjukhuset i Manchester, Storbritannien.

Forskarna ville utveckla ett pålitligt och lättanvänt verktyg, främst för läkare och forskare, för att kunna dela in patienter i grupper och att kunna följa hur symtomen utvecklades inte minst bland patienter som deltog i olika vetenskapliga studier.

Testet man tog fram har använts flitigt sedan dess, alltså i mer än 25 år. Detta beror till stor del på att det visat sig, trots sin enkelhet, kunna ge meningsfulla och reproducerbara uppgifter om svårighetsgraden vad gäller patienters symtom vid IBS. Testet har även visat sig vara känsligt för förändring av symtom vilket innebär att man kan följa om symtomen förbättras eller försämras över tid.

Testet består av fem frågor relaterade till magsmärtor, uppblåsthet, avföringsvanor och upplevd livskvalitet.

SMÄRTA

Magsmärtor är det enskilt viktigaste symtomet vid IBS. Det är även det symtom som avgör hur IBS-patienter mår och i vilken utsträckning de behöver hjälp av vården.

I testet kommer graden av besvär relaterade till smärta påverka resultatet mer än de andra symtomen. För att uppskatta smärtornas varaktighet så ombeds man att bedöma hur frekvent smärtan varit de senaste 10 dagarna.

De som utvecklade testet bedömde att tio dagar var en rimlig tidsperiod för att enkelt kunna minnas förekomst av besvaren men det var också en lämplig tidsperiod för själva beräkningsmodellen man använde.

UPPBLÅSTHET

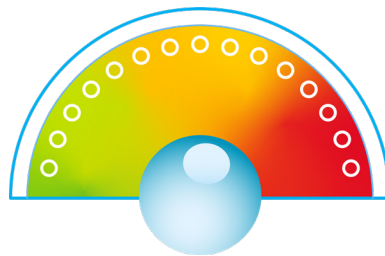
Människor som lider av IBS och andra funktionella magtarmsjukdomar upplever ofta besvär av utspänd buk eller uppblåsthet. Detta kan vara mycket besvärande för de som drabbas men i testet påverkar just denna typ av besvär relativt sett resultatet mindre än smärta.

AVFÖRINGSVANOR

Avföringsvanor kan vara svåra att bedöma bara utifrån antalet toalettbesök som en person gör.

För det första är det svårt att avgöra vad som kan anses vara ett " normalt " antal toalettbesök. Det finns ju skillnader mellan olika människor vad gäller hur ofta vi går på toaletten.

För det andra behöver, till exempel, ett stort antal toalettbe-



sök hos en person inte automatiskt betyda att man lider av diarré, det kan lika gärna handla om att man har svårt att få ut någon avföring alls eller att det kommer mycket lite varje gång. Personen är alltså förstoppad trots många toalettbesök.

Detta betyder att för en förstoppad person skulle både fler (för någon som kanske bara går två gånger i veckan) och färre toalettbesök (som i exemplet ovan) faktiskt kunna betyda att symtomen förbättras.

Forskarna bakom testet valde därför att inkludera en fråga om hur nöjd man är med sina avföringsvanor snarare än frågor om antalet toalettbesök.

LIVSKVALITET

Denna fråga har man inkluderat i testet för att kunna bedöma generellt välbefinnande och uppskattad livskvalitet.

Läkare och forskare använder ofta även andra tester för att uppskatta livskvalitet inte minst med hjälp av olika psykologiska faktorer. En enkel skattning av livskvalitet visade sig dock vara en god indikator på hur IBS påverkar livskvalitet över tid.

POÄNGSUMMAN

Poängen från varje fråga i testet läggs samman till en total poängsumma. Den maximala poängen man kan få är 500. Har man en poängsumma under 75 så anses detta vara mycket lågt och man brukar då tala för att IBS är i en slags vilofas med mycket lindriga symtom.

En poängsumma mellan 75 och 175 anses motsvara "MILDA" eller lindriga besvär medan 175 till 300 poäng motsvarar "MÅTTLIGA" eller medelsvåra och vid en poängsumma som överstiger 300 så brukar man tala om "SVÅRA" besvär.

Poängsystemet på hemsidan har modifierats något från den ursprungliga, vilken var i pappersformat, men den bygger på samma principer. Det kan dock vara svårare att med detta digitala test följa mycket små förändringar och vi har därför valt att hålla oss till de olika svårighetsnivåerna beskrivna ovan.

Vi hoppas att testet kan hjälpa till med att utvärdera hur symtom vid IBS förändras över tid, till exempel efter en kost- eller livsstilsförändring. För att få en diagnos eller om symtomen förändras så skall man alltid kontakta en läkare.

Läs mer om IBS på alltomibs.se.

Reference Francis CY, Morris J, Whorwell PJ. The irritable bowel severity scoring system: a simple method of monitoring irritable bowel syndrome and its progress. *Aliment Pharmacol Ther.* 1997 Apr;11(2):395-402. doi: 10.1046/j.