

IBD og stress

Seksjonsoverlege dr. med, psykiater

Birgitte Boye

74% av pas med IBD mener at stress har betydning for sykdommen

Moser et al 1993

Gastroenterologer mener psykologiske faktorer har betydning for forløpet av IBD

Mitchell et al 1987

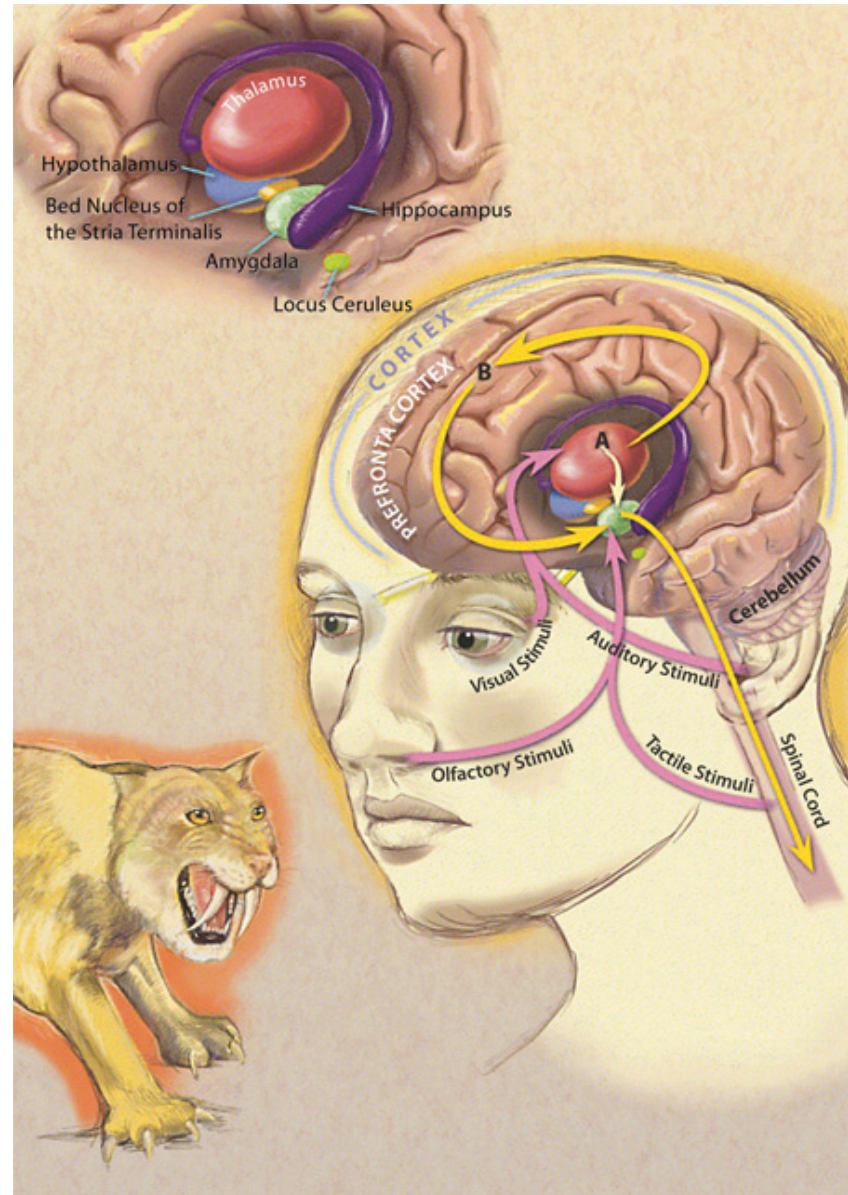
Stress og IBD

- Pas mener at stress kan utløse og føre til tilbakefall
- Stress i hverdagen kan føre til tilbakefall av IBD
- Eksperimentelle modeller for hvordan stress kan føre til forverring/utløse sykdom i dyremodeller, men også hos mennesker
- Opprinnelig var UC sett på som psykosomatisk lidelse, nå anser man at psykiske faktorer er av betydning



Hva er stress?

- Kroppen er i balanse:
- Mål: indre balanse uavhengig av ytre miljø.
- Mål: indre konstant miljø
- Dette trues av stress
- Stress er trussel mot likevekt
- Stress er reaksjon på stressor





Hypofyse

Binyrebark

Binyremarg

Sympatiske nervesystem

Parasympatiske
nervesystem

Brain gut axix

ENS

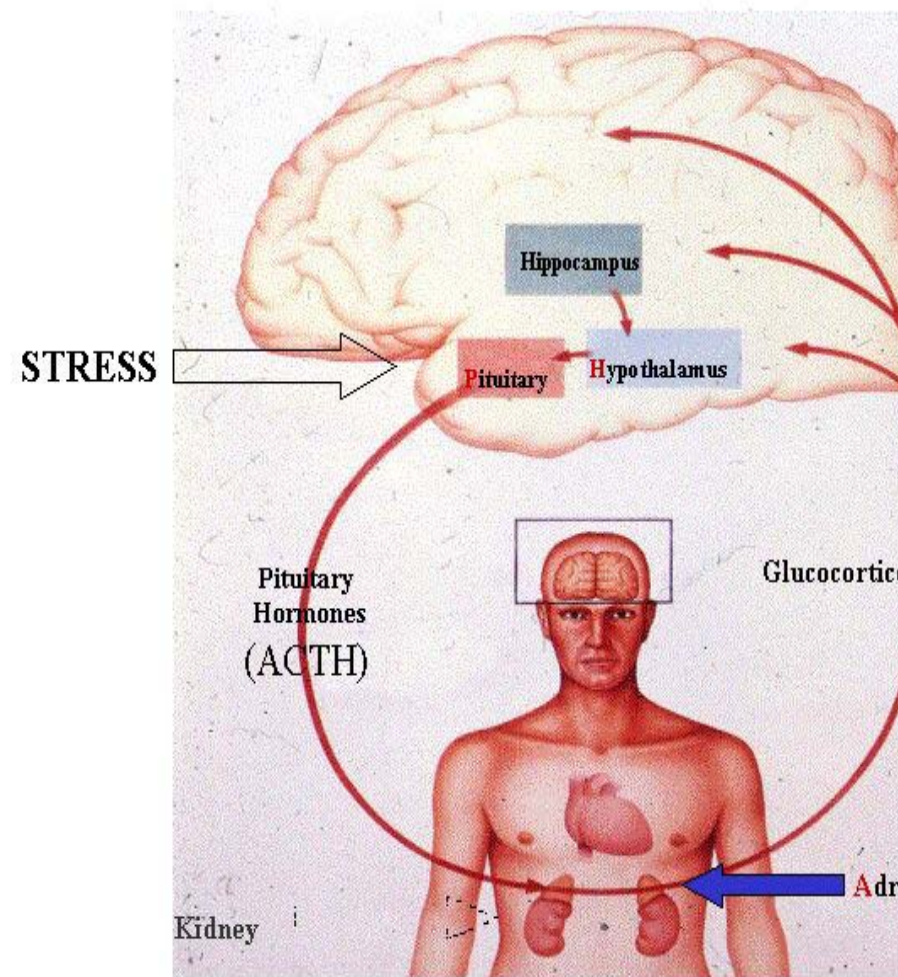
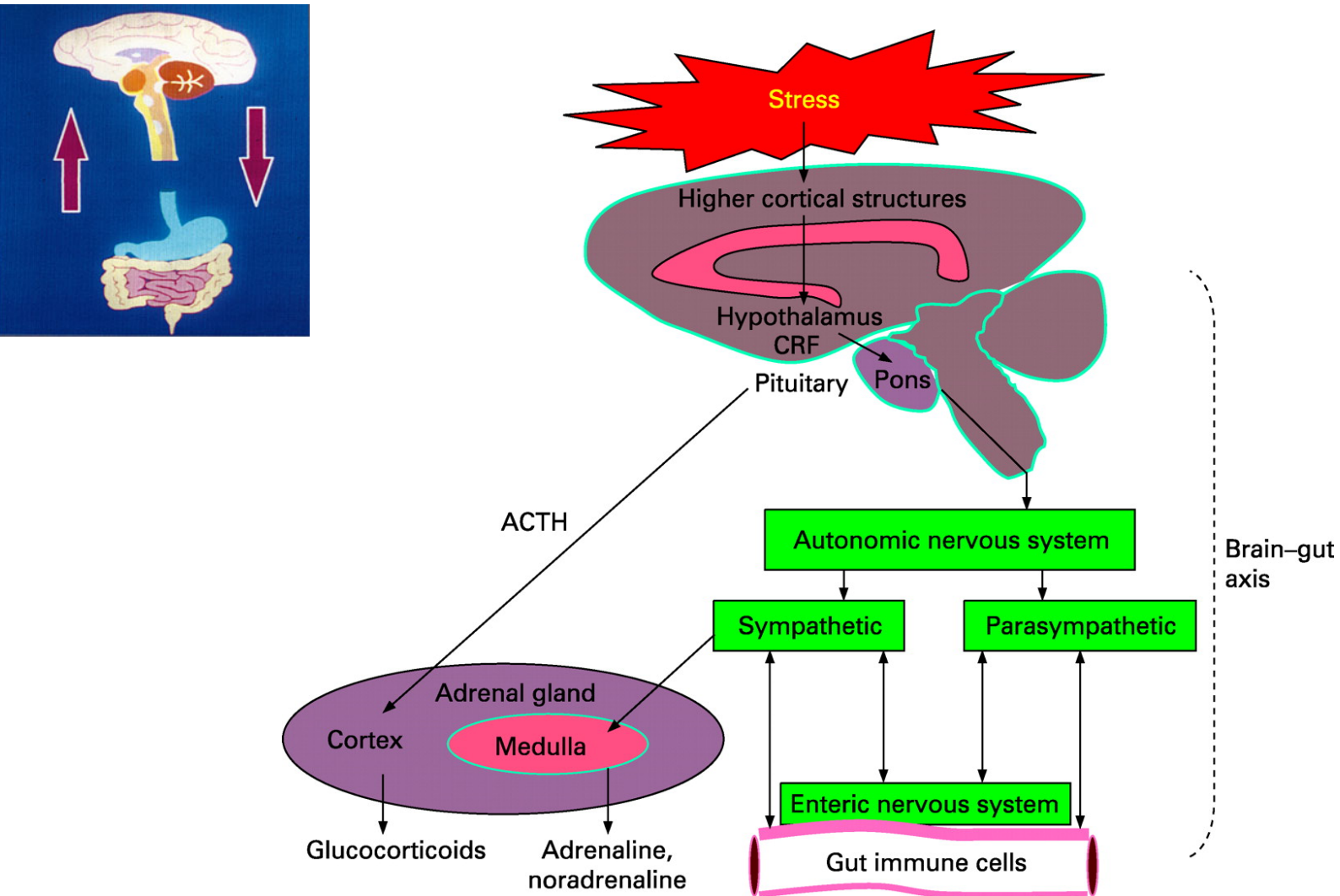


Figure 1 Pathways mediating the effects of stress on the gastrointestinal tract.2 ACTH, adrenocorticotrophin; CRF, corticotrophin-releasing factor.



Goodhand, J. et al. Gut 2008;57:1345-1347

Stress

- Opplevelse / definere stressende stimuli:

- fører til fysiologiske endringer i kroppen

- Tilpasning til stress stimuli:

- vellykket eller mislykket

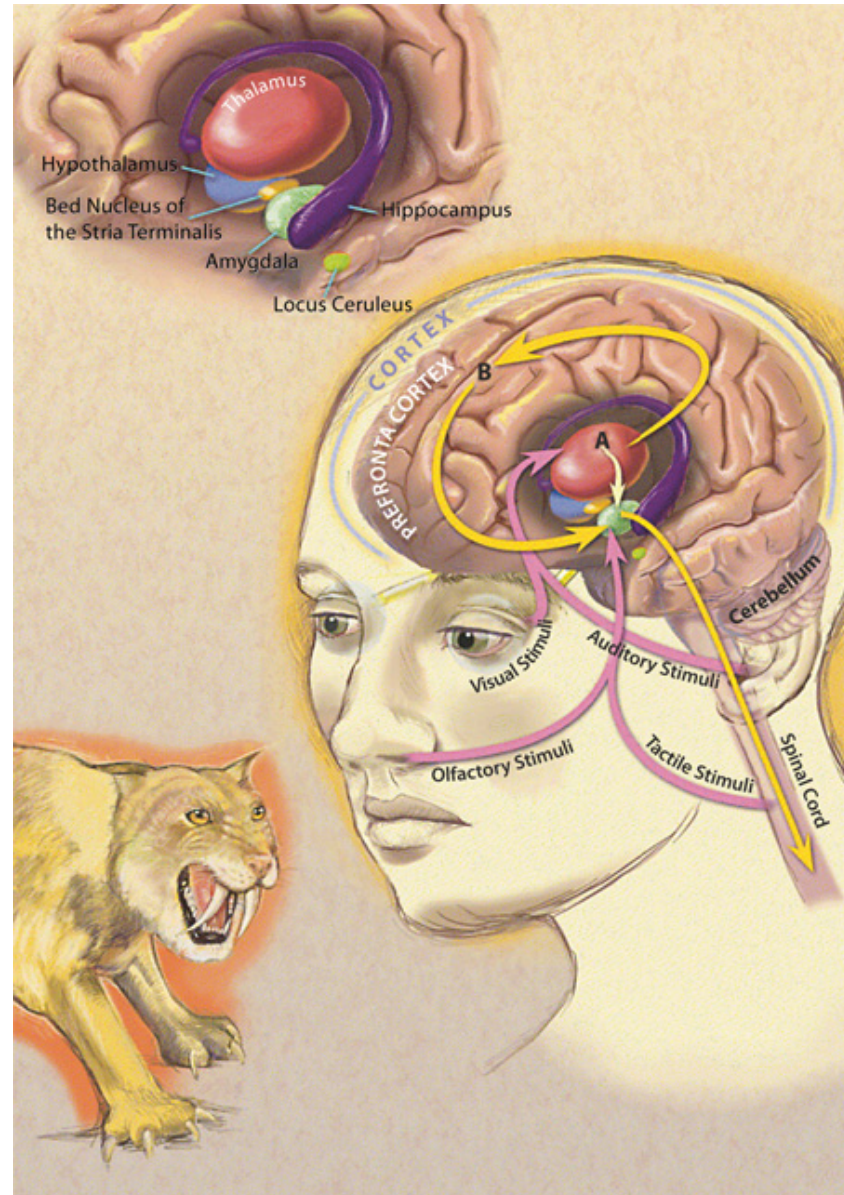
- Resultat av tilpasning til stress stimuli

- Vellykket: likevekt oppstår
- Mislykket: kronisk stress.



Hva er stress?

- Trussel mot likevekt
- Fysisk
- Psykologisk
- Stress respons
 - Nødvendig respons for å komme tilbake til likevekt
 - Fysisk
 - Immunologisk
 - Endokrinologisk
 - Metabolsk
 - Muskel skjelett
 - Psykisk



Akutt vs kronisk stress

- Individuelle forskjeller i hva vi opplever som stressende, men stressende opplevelser setter i gang samme akutte kaskade:
- Akutt stress fører til aktivering
 - Aktivering av sympatiske nervesystemet (blodtrykk stiger, blod til muskulatur, hjerte og hjerne, puls øker, blod koagulerer lettere, nivået av sukker (glukose) og frie fettsyrer øker.)
 - Immunstimulering
- Vanligvis gunstig
- Forbigående reaksjon avsluttes når stresset er over,
- Kortvarig/forbigående stress
- Gjenoppretter balanse

Akutt vs kronisk stress

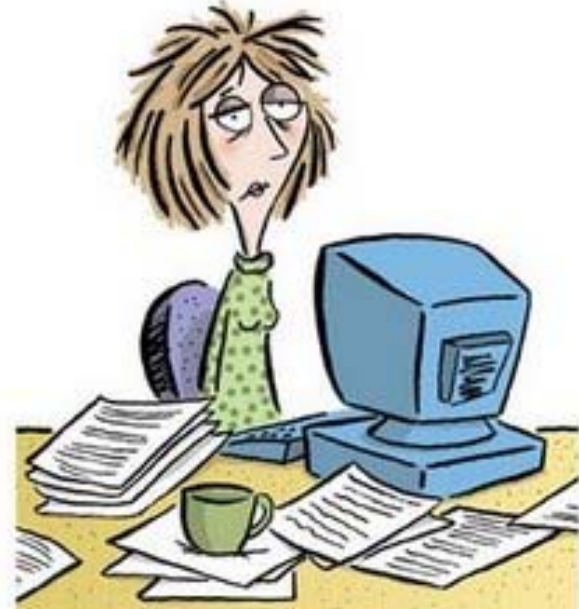
- For mange/mye stress
- Stressmekanismer som ikke skrues av etter stress
- Overbruk av stress responser
- Ineffektiv “mestring”

Kronisk stress (Allostatisk bør)

Hva fører kronisk stress til?

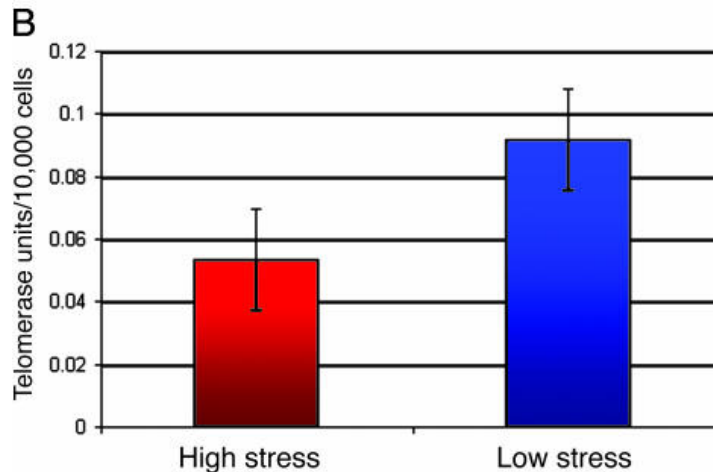
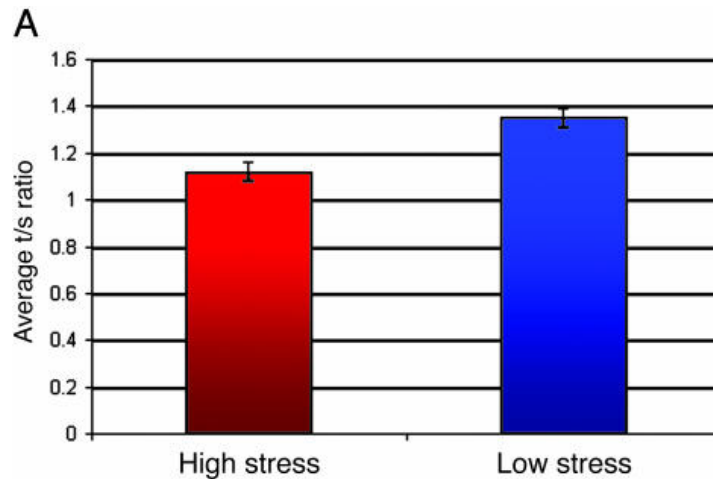
Kronisk stress :

- Tidlig aldring
- Tidligere debut av aldersrelaterte sykdommer
- Depresjon



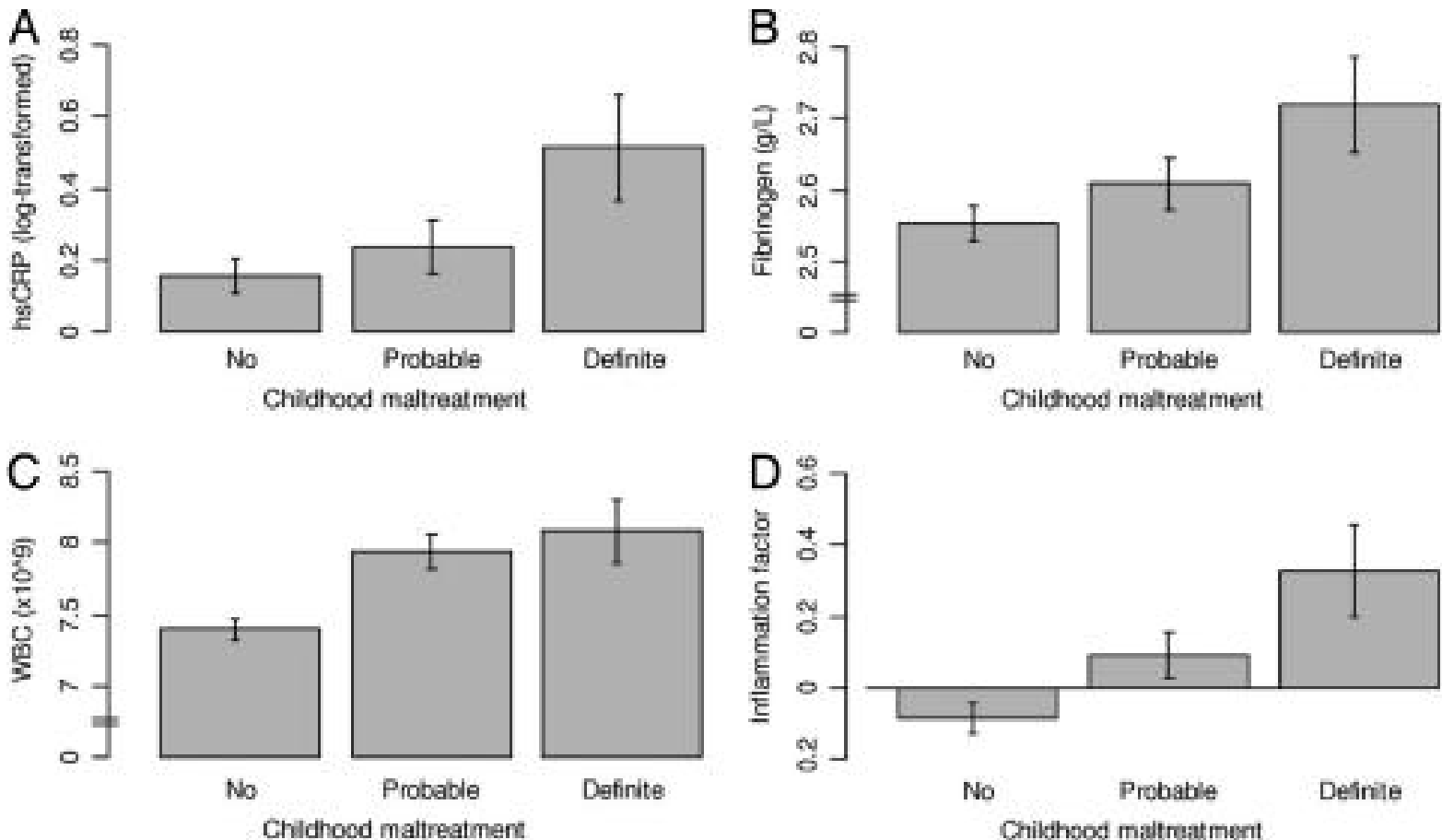
Kronisk stress

Mødre som har omsorg for handikappede barn: 13 år akselerert aldring!



E.S Epel et al Proc Natl Acad Sci U S A. 2004 December 7; 101(49): 17312–17315.

Stress (maltreatment) i barneår fører til økt betennelsesmarkører som voksten.

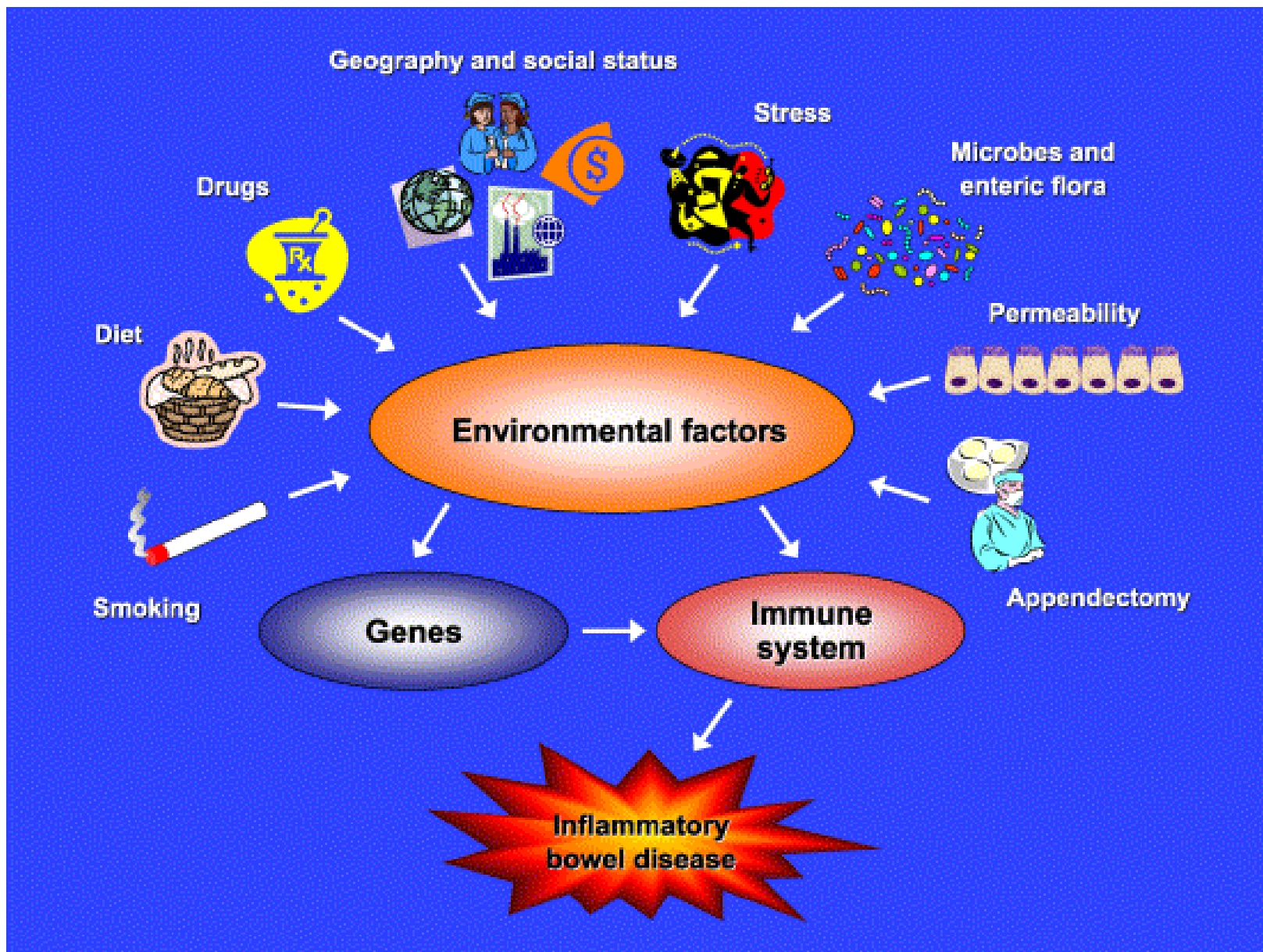


Danese A et al. PNAS 2007

Mestring av stress

Atferd og tanker for å mestre indre og ytre krav i forbindelse med stress.

- Mestring av stress avhenger både av resurser og strategier.
- Resurser:
 - sosial støtte,
 - Personlighet
- Personlighet til personer som mestrer godt:
 - optimistisk
 - følelse av å ha kontroll
 - god selvfølelse



Danese et al 2004

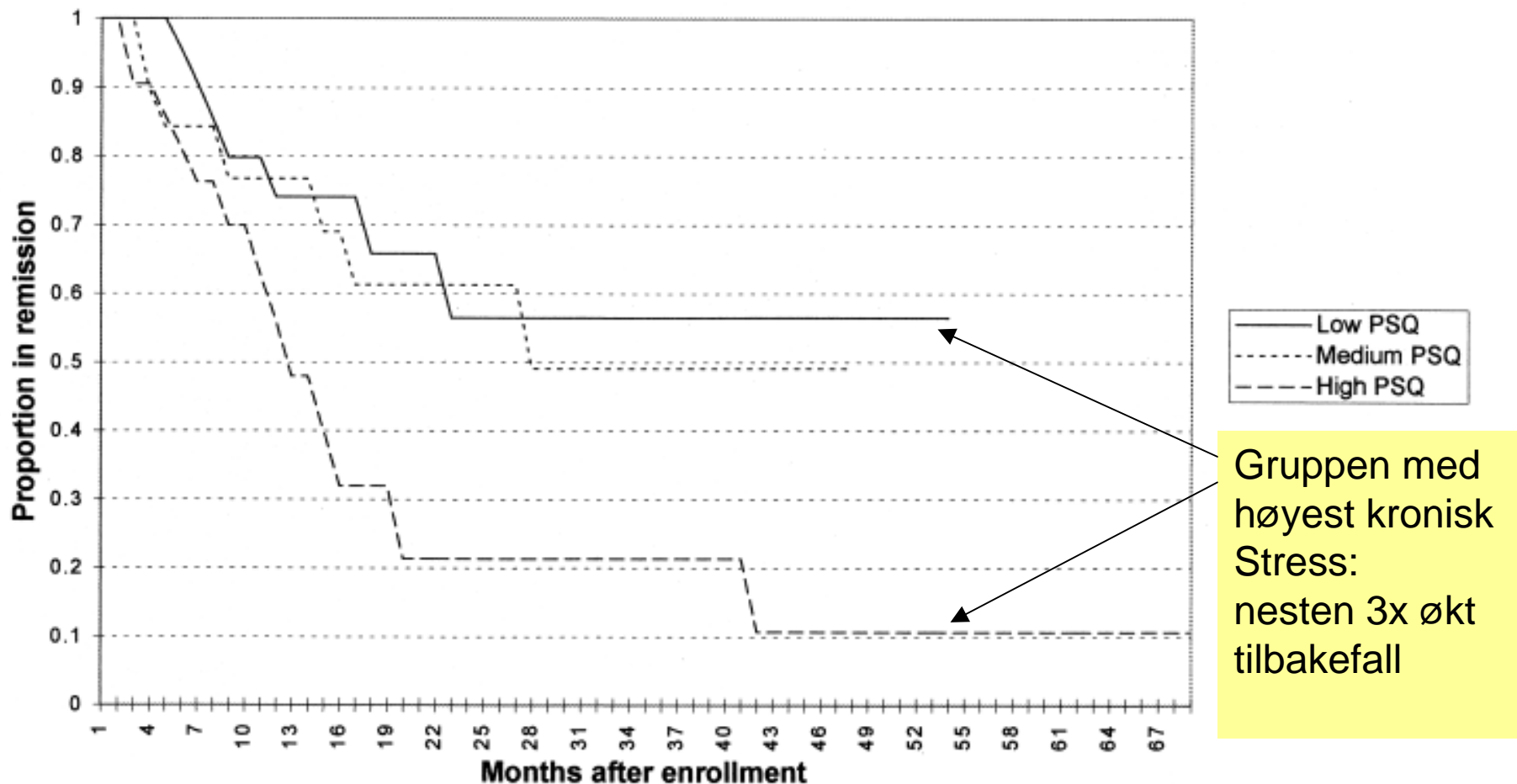


Bekymringer til IBD pas

- tap av energi
- tap kontroll
- kroppsbilde
- ikke nå sitt fulle potensiale
- føle seg skitten
- mangel på informasjon

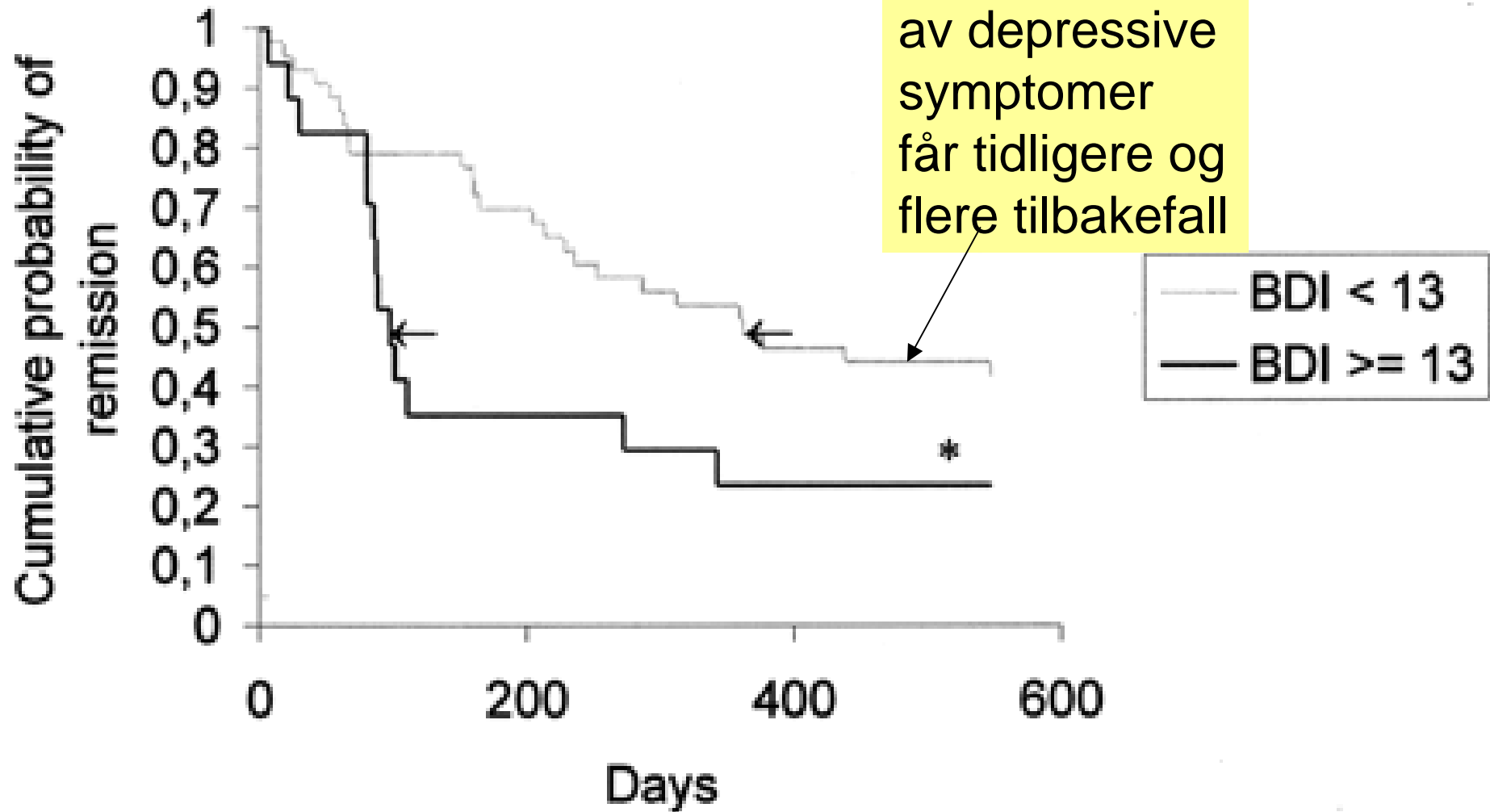
Casati et al 2000

Tilbakefall i forhold til stressnivå: UC

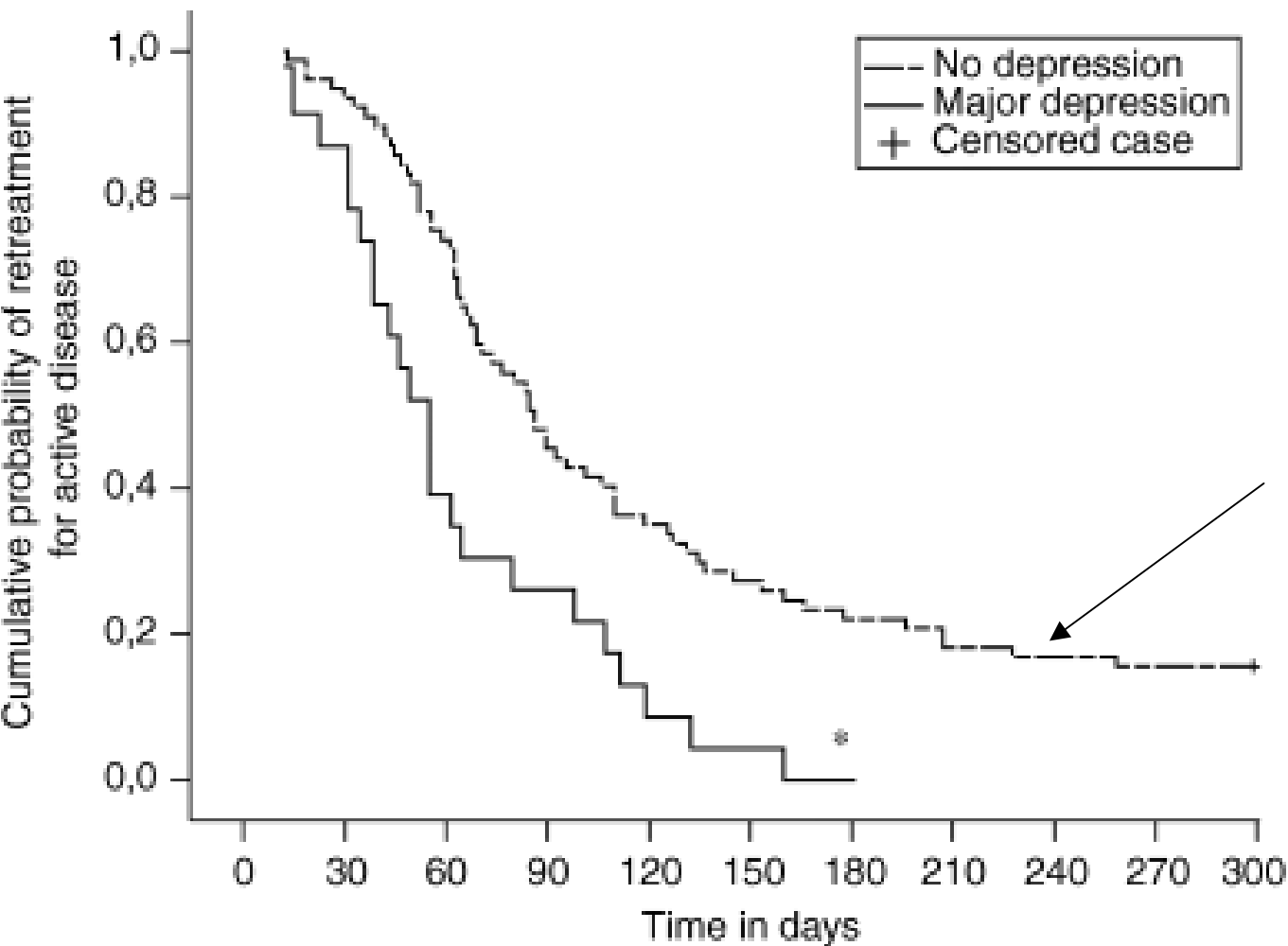


Levenstein S et al Am J Gastroent. 2000

Pas med høyere skår av depressive symptomer får tidligere og flere tilbakefall



Mittermaier C et al Psychsom med 2004, 66, 79-84



100 CD pas:
 pas med
 major depresjon
 får raskere
 tilbakefall
 og dårligere
 respons på
 infliximab

PERSOONS, P et al *Alimentary Pharmacology & Therapeutics* **22** (2), 101-110.

60 pas UC fulgt prospektivt i remisjon, månedlig psykometri SCL-90, PSS, PERI (stressful events) us hver 3. mnd, og ved relapse mistanke: skopi

Variable	Hazard Ratio	95% CI	<i>p</i>
Age	0.46 per decade	0.22–0.95	0.04
Number of prior relapses (women only)	1.58 per relapse	1.27–1.96	< 0.001
PERI	1.26 per event	1.04–1.53	0.02

Stressfulle hendelser er assosiert med tilbakefall

Bitton et al 2003

Negative livshendelser og tilbakefall

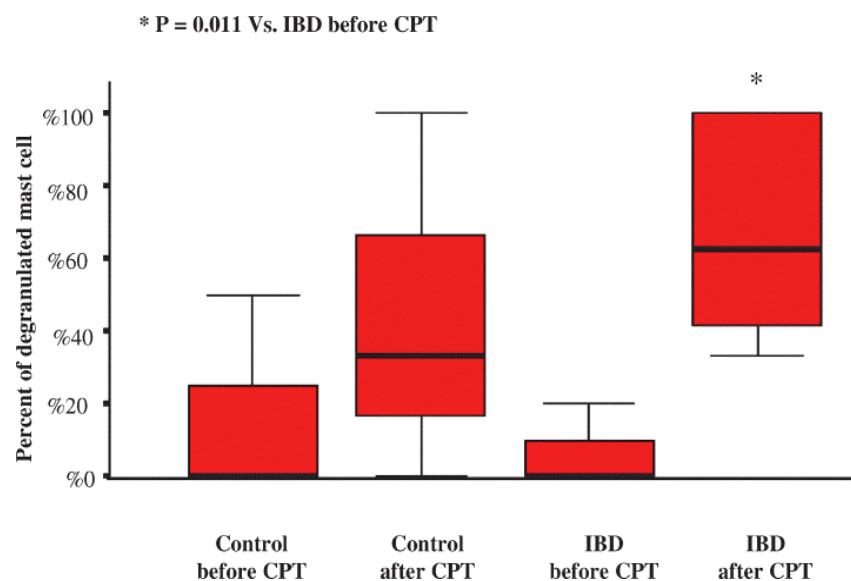
Vidal et al 2006 fant ikke sammenheng mellom livshendelser og tilbakefall i et blandet materiale av 163 pas med UC og CD.

Mardini et al 2004 fant sammenheng mellom tilbakefall og livshendelser hos 18 pas med CD.

Akutt daglig stress og tilbakefall? Små studier, få deltagere


Eksperimentelt stress: Økt respons på stressor ved IBD

15 pas inaktiv IBD og 7 friske kontroller, cold pressor test 5 påfølgende dager, mer markert stressrespons hos IBD pas.



(Farhadi et al 2005)

Akutt stress effekt på GI traktus normalt:

- Økt tarm bevegelse
- Kan føre til vann og saltfrigjøring i tynntarm (dichotomous listening tester)
- Redusere smerteterskel (dichotomous listening tester)
-  kan forverre IBD symptomer uten å forverre betennelse

Mawdsley et al review 2007

Dyremodeller:

- Stress fører til mer betennelse i tarmen i forsøk på å inducere betennelse.



- Stress kan reaktivere betennelse etter at man har gitt agens som lager betennelse

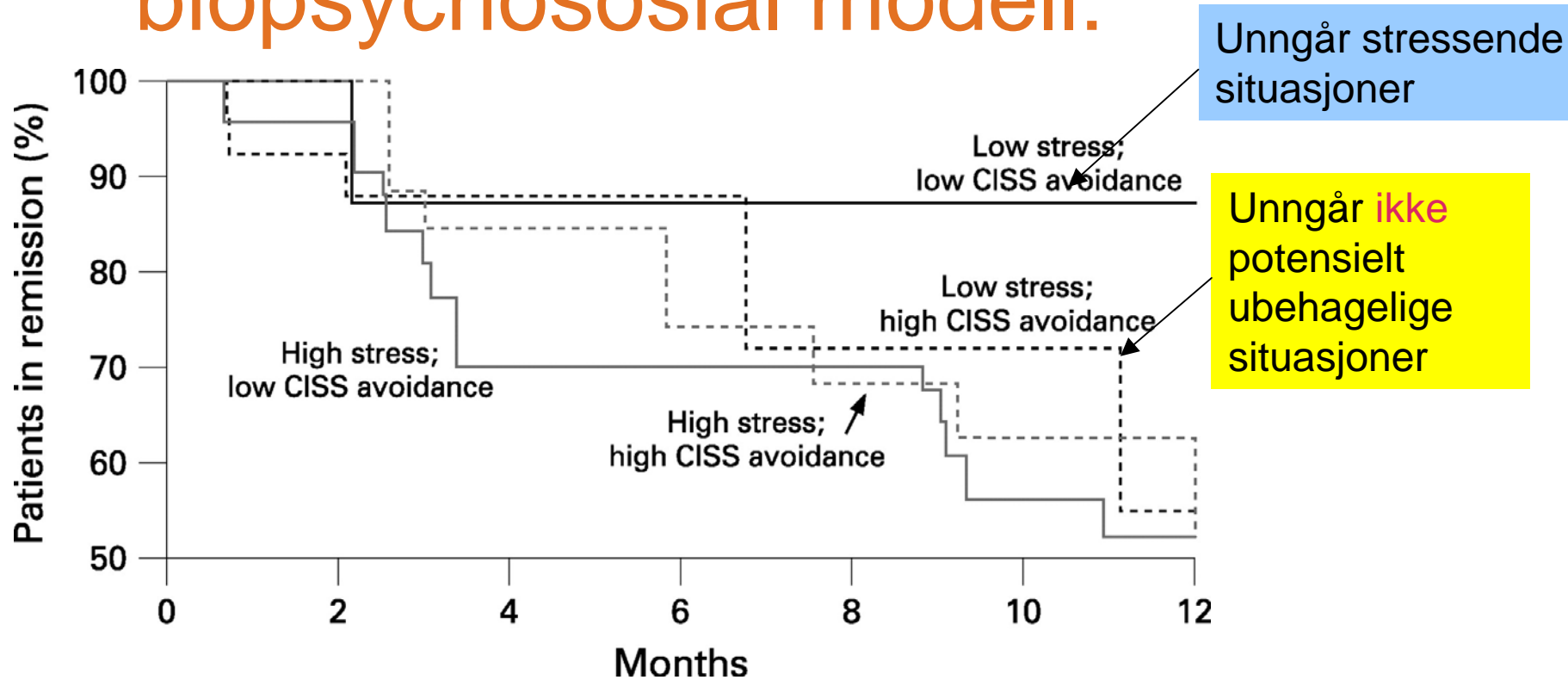
- Stress fører til at man trenger lavere nivå av agens som lager betennelse

- Kronisk stress forverrer betydningen av akutt stress

Stress fører til:

- Økt tarm permeabilitet
- Redusert tarmbarriere
- Bakterier binder seg bedre til tarmveggen

Mestring og tilbakefall ved CD biopsychososial modell:



Bitton, A et al. Gut 2008;57:1386-1392

Lav avoidance betyr her lavt deltagelse/engagement i sosiale aktiviteter/distraksjoner

Stressmestring og IBD

von Wietersheim et al 2006: så langt bedrer ikke psykologisk stressmestring forløp av IBD