

KŪNO BŪKLĖS TYRIMO APRAŠAS








Išmatų stebėsenos protokolas

Remiantis naujausiais moksliniais tyrimais^{1,2}, išmatų ir tuštinimosi fiziniai parametrai glaudžiai susiję su žarnyno mikrobiomo sudėtimi ir savybėmis. Dėl to išmatų stebėseną yra patogus, neinvazinis ir greitas būdas įvertinti žarnyno mikrobiomo būklę. Labai svarbu šiuos parametrus išmatuoti tinkamai. Kadangi negalime būti šalia kiekvienu jūsų tuštinimosi metu (o ir jūs to nepageidautumėte ☺), žemiau pateikiame kuo išsamesnį kiekvieno matavimo ir mėginių ėmimo aprašymą.

Tuštinimosi (defekacijos) trukmė. Tuštinimosi trukmė nėra visas laikas praleistas tualete, o tik refleksyvaus išmatų šalinimo trukmė. Tuštinimosi pradžia skaitoma akimirka, kai jau atsipalaiduoja išangės raukas (sfinkteris) ir išmatos pajuda lauk, o pabaiga, kai iškrenta paskutinis išmatų gabalėlis. Tuštinimosi trukmė matuojama chronometru, vertė sekundėmis įrašoma į lentelės eilutę Nr. 6.1.

Kai išmatos yra minkštos ir nesuformuotos, taip pat kai jų kiekis yra labai didelis arba žarnynas yra sudirgęs, apsilankymas tualete gali užtrukti ir jo metu gali įvykti ir keletas tuštinimųsi. Tokiu atveju į lentelę įrašyti reikia tik pačio pirmojo tuštinimosi trukmę.

Forma. Išmatų forma nustatoma pagal visuotinai pripažintą Bristolio išmatų skalėje pateiktą vaizdą ir aprašymą. Vertė įrašoma į lentelės eilutę Nr. 6.2.

Vertė	Išvaizda	Apibūdinimas
1		Atskiri, kieti gumulėliai, panašūs į riešutus, sunkiai šalinami.
2		Dešros pavidalo, bet susideda iš kietų gumulėlių.
3		Dešros pavidalo, bet su įtrūkimais paviršiuje, lyg būtų supresuotos.
4		Dešros pavidalo, minkštos, lygaus paviršiaus.
5		Atskiri, trumpi, minkšti gabaliukai, pakraščiai aiškūs, lengvai šalinami.
6		Minkšti gumulėliai netvarkingais kraštais, tirštos manų košės konsistencijos.
7		Skysto pavidalo, be jokių kietų gabalėlių.

1 P. J. Yang et al. - Hydrodynamics of defecation - Soft Matter, Royal Society of Chemistry, 2017

2 D. Vandeputte et al. - Stool consistency is strongly associated with gut microbiota richness and composition, eotypes and bacterial growth rates - Gut microbiota, 2016

