



معاونت دانشجویی و فرهنگی  
مرکز بهداشت و درمان

## سنلرم روده تحریک پذیر

یک مشکل گوارشی شایع



« واحد بهداشت »

برای رهایی از این ناراحتی به پیشنهادات ذیل  
توجه کنید.

- ✦ از پزشکتان سوال کنید آیا لازم است غذاهای پرفیبر به غذای خود اضافه کنید (از فیبل تا جو و گندم، سبزی ها و میوه های تازه و غله های سبوس دار)
- ✦ هرگونه استرس را کاهش دهید.
- ✦ از الکل، کافئین و قهوه پرهیز کنید.
- ✦ سیگار را ترک کنید.
- ✦ مواد غذایی نفخ زا را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- ✦ غذاهای حجیم و پرچرب را در یک وعده استفاده نکنید.
- ✦ حتی الامکان از نوشیدن آب زیاد هنگام غذا خوردن پرهیز شود.
- ✦ از تندخوری و مصرف با عجله غذا پرهیز شود.
- ✦ توصیه های پزشک خود را پیگیری نمایید.

معمولاً چه نوع مواد غذایی باعث ایجاد  
علائم IBS می شوند؟

- ✦ مواد غذایی که حاوی مقدار قابل توجهی کافئین هستند مانند قهوه، چای، شکلات
- ✦ محصولات لبنی شامل شیر، پنیر، کره و ماست
- ✦ انواع حبوبات و غلات
- ✦ مواد غذایی چرب مانند روغن، کره، گوشت های چرب
- ✦ شیرین کننده های مصنوعی

بعلاوه افراد سیگاری باید توجه داشته باشند که احتمال دارد علائم آنها به وسیله نیکوتین تشدید شوند. این مواد غذایی باعث بروز اسهال در برخی افراد و یا یبوست در برخی دیگر میشود ولی باید توجه داشت که شروع یک رژیم غذایی مناسب و منظم و اجتناب از مصرف برخی مواد غذایی باید با تجویز پزشک باشد و جهت جلوگیری از کمبود برخی ویتامین ها و مواد معدنی مهم و اساسی در بدن باید مواد مغذی دیگری به صورت مکمل غذایی جانشین این نوع مواد شوند.

## سندرم روده تریک پذیر یا IBS

سندرم روده تحریک پذیر شایع ترین اختلال روده بوده و به نامهای مختلفی مانند کولیت عصبی، کولیت مخاطی، کولون تحریک پذیر یا بی ثبات و... شناخته شده است.

علائم IBS در افراد، متفاوت بوده و معمولاً شامل علائمی مانند درد مبهم شکمی، درد شدید و اورزانیسی شکم، احساس نفخ و تورم در شکم و تغییراتی در اجابت مزاج به صورت اسهال یا یبوست و یا ترکیبی از این دو ( گاهی اوقات اسهال و مواقع دیگر یبوست) میباشد. گاهی اوقات نیز در مدفوع، بلغم دیده میشود که یک نشانه از IBS است.

## علت IBS

دلیل اصلی این سندرم کاملاً شناخته شده نیست، اما در بیشتر مردم ناشی از یک ناهنجاری در مسیر انقباضات خیلی شدید یا ضعیف، خیلی آهسته یا تند ناحیه روده در فواصل زمانی معین می باشد. برخی مطالعات نشان می دهد که بیشترین علت موارد IBS در اثر بکتوز غذا و اغلب به وسیله محصولات شیر با کدوم ایجاد می شوند.

①

## نقش استرس در ایجاد IBS

نگرانی های عاطفی و احساسی ممکن است در اثر افزایش انقباضات روده بر روی علائم این سندرم تاثیر بگذارد. بیشتر مردم شاید حالت تهوع استفراغ یا اسهال را زمانی که نگران و مضطرب و یا عصبی هستند تجربه کرده باشند. در حقیقت کنترل اثرات استرس یک مسئله شخصی است و بدلیل اینکه ما قادر به کنترل اثرات استرس بر روی روده هایمان نیستیم پس کاهش منبع استرس در زندگی، کاهش فشارهای زیاد شغلی و تنش های خانوادگی، انجام تمرینات ورزشی، خواب کافی و پیشگیری از خستگی ممکن است باعث کاهش علائم شود. البته در برخی افراد عدم سازگاری نسبت به برخی مواد غذایی باعث بروز این مشکل میشود.

## درمان IBS

بسادگی می توان متوجه شد که IBS یک بیماری جدی نبوده و علائم آن اغلب با کاهش اضطراب و نگرانی و یک رژیم غذایی مناسب بهبود می یابد. بنابراین فرد میتواند با ایجاد تغییراتی در عادات غذایی خود پی ببرد که نسبت به چه نوع غذایی سازگاری ندارد و با اجتناب از مصرف آنها شدت

②

علائم خود را کاهش دهد. البته نا سازگاری نسبت به

غذاهای متنوع در افراد با یکدیگر تفاوت دارد. افزودن فیبرو آب به رژیم غذایی به رفع یبوست یا اسهال کمک می کند. بهترین منبع فیبر میوه ها، سبزیجات، غلات و حبوبات می باشند. مقدار فیبر تجویز شده موجود در رژیم غذایی ۲۵-۳۵ گرم از غذای روزانه را شامل میشود. به طور مثال مصرف یک دوم فنجان حبوبات پر فیبر در یک وعده غذایی ۸-۱۲ گرم از فیبر مورد نیاز را فراهم می کند.

با افزایش فیبر موجود در رژیم غذایی باید مقدار آبی را که فرد در طول روز می نوشد نیز افزایش یابد زیرا افزایش فیبر بدون افزایش آب باعث یبوست خواهد شد.

بنابراین یک رژیم غذایی مناسب به همراه افزایش مواد خوراکی سبوس دار و در برخی افراد استفاده از داروهایی با تجویز پزشک علائم را بهبود داده یا کامل از بین می برد. ولی ممکن است علائم با خوردن مواد غذایی که با بدن فرد سازگاری ندارد و یا با افزایش اضطراب مجدداً بروز کند. زیرا روده همیشه تمایل باسخگویی به استرس را دارد. تسکین علائم IBS اغلب یک فرآیند آهسته بوده احتمال دارد ۶ ماه یا بیشتر طول بکشد پس صبر و شکیبایی در رهایی از این مشکل بی نهایت اهمیت دارد.

③