

سندرم روده تحریک پذیر یک مشکل گوارشی شایع



جذب نشود، مدفوع شل و آبکی (اسهال) ایجاد می‌شود. اگر مدفوع به کندی در روده بزرگ حرکت کند آب زیادی جذب خواهد شد و مدفوع خشک و سفت خواهد شد (یبوست) اگر موتیلیتی گاهی تند و گاهی کند شود ممکن است گاهی اسهال و گاهی یبوست داشته باشید. همچنین مدفوع و گاز ممکن است پس‌زده شود و باعث احساس فشار دردناک و دل‌پیچه گردد.
"اصمال توصیه شده"

برای کمک به رهایی از این ناراحتی پیشنهادات ذیل مفید خواهند بود.

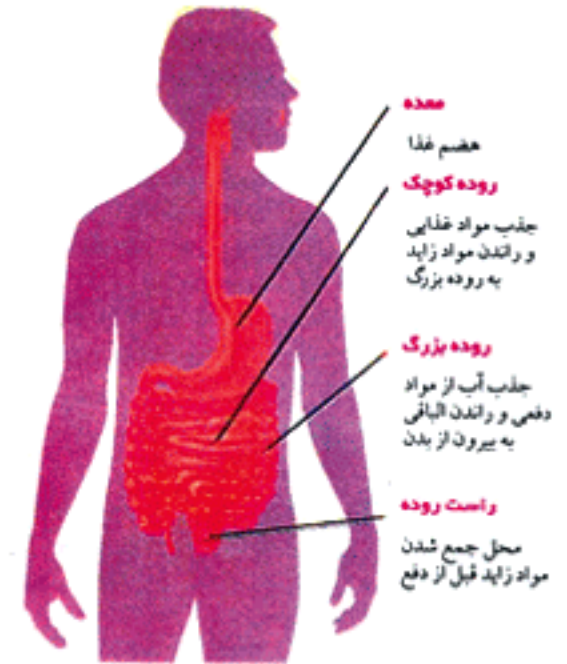
- از پزشکتان سوال کنید آیا لازم است غذاهای پرفیبر به غذای خود اضافه کنید (از قبیل نان جو و گندم، سبزی‌ها و میوه‌های تازه و غله‌های سبوس‌دار)
- هر گونه استرس را کاهش دهید.
- از الکل، کافئین و قهوه پرهیز کنید.
- سیگار را ترک کنید.
- مواد غذایی نفخ‌زا را از رژیم غذایی خود حذف کنید.
- غذاهای حجیم و پرچرب را در یک وعده استفاده نکنید.
- توصیه‌های پزشک خود را بپذیرید.
- حتی‌الامکان از نوشیدن آب زیاد هنگام غذا خوردن پرهیز شود.
- از تندخوری و مصرف با عجله غذا پرهیز شود.

تهیه و توزیع:

- معاونت بهداشتی، وزارت بهداشت و درمان
 - مرکز تحقیقات گوارش و کبد (واحد آموزش و اطلاع رسانی)
 - انجمن متخصصین گوارش و کبد
- آدرس: بیمارستان دکتر شریعتی، خیابان کارگر شمالی، تهران،
ایران - کدپستی ۱۴۱۱۴ تلفن و نمابر: ۸۰۱۲۹۹۲

"دستگاه گوارش شما"

عضلات روده متقبض می‌شوند تا غذا را در طول دستگاه گوارشی حرکت دهند. این انقباض عضلانی موتیلیتی نامیده می‌شود. موتیلیتی طبیعی به معنای عبور منظم غذا در طول دستگاه گوارش با آهنگ یکنواخت و نه خیلی تند یا کند است. همانطور که غذا در طول دستگاه گوارش شما حرکت می‌کند، بدن مواد غذایی را برداشت، می‌کند و مواد زاید که باید دفع شود به عنوان مدفوع به خارج رانده می‌شود.



سندرم روده تحریک پذیر به عنوان یک مشکل حرکتی (اختلال موتیلیتی)

وقتی سندرم روده تحریک‌پذیر دارید حرکت طبیعی و موزون دستگاه گوارش (به‌خصوص روده بزرگ) بهم خورده است. این حرکت ممکن است تند یا کند یا نامنظم شود. اگر مدفوع بقدری سریع در روده بزرگ حرکت کند که آب آن

* آیا شما سندرم روده تحریک پذیر دارید؟ *

آیا اغلب دچار دل‌پیچه یا نفخ هستید؟ آیا در اجابت مزاج مشکلی دارید؟ اگر چنین است ممکن است سندرم روده تحریک‌پذیر یا IBS داشته باشید. بعضی اوقات این بیماری را کولیت عصبی نیز می‌گویند. افرادی که IBS دارند دستگاه گوارششان به صورت غیرعادی به بعضی مواد یا استرس‌ها واکنش نشان می‌دهند که منجر به علائمی مانند دل‌پیچه، احساس نفخ و بزرگی شکم، سروصدای روده‌ها و یبوست یا اسهال متناوب می‌شوند.

* علل سندرم روده تحریک‌پذیر چیست؟ *

کشیدن سیگار، خوردن بعضی غذاها بخصوص بعضی میوه‌ها و سبزیجات، نوشیدن الکل یا نوشیدنیهای کافئین‌دار یا احساس فشار روحی و اضطراب می‌تواند کار دستگاه گوارش را تغییر دهد و به اختلالات حرکتی روده منجر شده که آنها باعث سندرم روده تحریک‌پذیر می‌شود. این به آن معنا نیست که شما بیماریهایی مانند سرطان، التهاب روده یا زخم دارید بلکه به این معنا است که سیستم گوارشی شما آنطور که بایست کار نمی‌کند. هرچند که با اطمینان نمی‌توان عثی برای این سندرم معین کرد ولی می‌توان گفت مشکل در اعصاب یا عضلات سیستم گوارشی باشد. اگرچه علائم سندرم روده تحریک‌پذیر معمولاً بطور متناوب سالها ادامه پیدا می‌کند و برای بیمار رنج‌آور است اما بیمار می‌تواند با انجام بعضی کارها وضعیت راحتتری داشته باشد و باید اطمینان پیدا کند که این ناراحتی حتی یک روز از عمر او را کوتاه نخواهد کرد.

* با پزشک خود صحبت کنید.

هیچ آزمایشی نمی‌تواند وجود سندرم روده تحریک‌پذیر را تایید کند اما ممکن است پزشکتان آزمایشاتی را جهت رد مسائلی که شبیه این سندرم را ایجاد می‌کنند توصیه نماید.

* بررسی شما و آزمایشات *

ممکن است پزشک در باره علائم، نوع غذایی که می‌خورید و منشا احتمالی فشارهای روحی در زندگیتان و دیگر چیزها سوال کند. یا آزمایش مدفوع جهت وجود خون یا باکتریها و انگل‌های بیماریزا درخواست نماید. تست‌هایی از قبیل تصویربرداری از روده‌ها با اشعه و یا سیگنولیدوسکپی (مشاهده قسمت‌های پایینی روده بزرگ از طریق یک لوله انعطاف پذیر) نیز ممکن است با نظر پزشک انجام شود.

* درمانهای دارویی *

داروهای معینی می‌تواند به تنظیم کار دستگاه گوارشی شما کمک کنند. ممکن است یک یا چند نوع از این داروها با نظر پزشک برای شما تجویز شود ولی بهرحال درمان دارویی، این ناراحتی را بطور کامل درمان نمی‌کند و فقط می‌تواند به کنترل علائم کمک نماید. بدلیل اینکه بعضی از داروها سندرم روده تحریک‌پذیر را بدتر می‌کنند هر دارویی را نباید مصرف کرد بخصوص مسهل‌ها، مگر اینکه پزشک برای شما تجویز کرده باشد.

* چه باید کرد؟ *

ممکن است پزشک تغییراتی در نحوه و فرم زندگی شما برای کنترل روده تحریک‌پذیر پیشنهاد کند. مهمترین پیشنهادات شامل تغییر رژیم غذایی و کاهش فشارهای روحی است.

* غذایان را تغییر دهید *

غذا می‌تواند یکی از علل مهم سندرم روده تحریک‌پذیر باشد. می‌توانید با انجام و دقت در امور ذیل وضعیت بهتری را تجربه کنید:

- دقت کنید کدام غذاها شما را لایب می‌کند. از آنها پرهیز کنید. برای مثال خوردن بعضی محصولات لبنی مانند شیر که می‌تواند ایجاد نفخ کند.
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید ولی از خوردن غذاهای آبکی مانند آش یا آبگوشت بصورت پر حجم دوری و عده خودداری کنید.
- از مصرف زیاد حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و لپه) و بقولات (آجیل و تخمه) پرهیز کنید.
- اگر مشکلنا یبوست است غذاهای پرفیبر بخورید ولی برای جلوگیری از ایجاد نفخ به دلعات و یا حجم کم این غذاها را استفاده نمایید. فیبرها مدفوع را نرم کرده و باعث عبور آسان آن از روده بزرگ می‌شوند.

* فشارهای روحی را کنترل کنید *

فشار روحی و اضطراب یا افسردگی منجر به تشدید علائم روده تحریک‌پذیر می‌گردد. فراگیری اینکه چگونه فشار روحی را کنترل کنیم به بهبود وضعیت مزاجی کمک خواهد کرد. ابتدا علل فشار روحی را در زندگیتان مشخص کنید و راههای تازه برای کنار آمدن با آن را یاد بگیرید. ورزش مرتب راه مهمی برای رهایی از فشار روحی است. همچنین ورزش با بهتر کردن حرکات رودهای به درمان یبوست کمک می‌کند. در موارد تازدی مراجعه به روانپزشک و استفاده از داروهای ضد اضطراب یا افسردگی ضرورت پیدا می‌کند.