



## سندرم روده تحریک پذیر

بیمارستان نیکان

تند و گاهی کند شود ممکن است گاهی اسهال و گاهی یبوست داشته باشید. همچنین مدفوع و گاز ممکن است پس زده شود و باعث احساس فشار دردناک و دل پیچه گردد.

### ● اعمال توصیه شده

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

از پزشکان سوال کنید آیا لازم است غذاهای فیبردار به غذای خود اضافه کنید (از قبیل نان جو و گندم، سبزی ها

و میوه های تازه و غله های سبوس دار)

هر گونه استرس را کاهش دهید.

از الکل، کافئین، قهوه پرهیز کنید.

مواد غذایی نفاخ را از رژیم غذایی خود حذف کنید.

غذاهای حجیم و پر چرب 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.

خواب کافی و راحتی داشته باشید.

فشار روحی را کنترل کنیم به بهبود وضعیت مزاجی کمک خواهد کرد. ابتدا علل فشار روحی رد زندگیتان مشخص کنید و راه های 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 روده ای به درمان یبوست کمک می کند. در موارد نادری مراجعه به روانپزشک و استفاده از داروهای ضد اضطراب یا افسردگی ضرورت پیدا می کند.

### ● سندروم روده تحریک پذیر به عنوان یک مشکل حرکتی (اختلال موتیلیتی)

وقتی سندرم روده تحریک پذیر دارید حرکت طبیعی و موزون دستگاه گوارش (به خصوص روده بزرگ) به هم خورده است. این حرکت ممکن است تند یا کند یا نامنظم شود. اگر مدفوع به قدری سریع در روده بزرگ حرکت کند که آب آن جذب نشود، مدفوع شل و آبکی (اسهال) ایجاد می شود. 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



مهمترین پیشنهادات شامل تغییر رژیم غذایی و کاهش فشارهای روحی است.

- غذایان را تغییر دهید.
- غذا می تواند یکی از علل مهم سندرم روده تحریک پذیر باشد.
- می توانید با انجام دقت در امور ذیل وضعیت بهتری را تجربه کنید:
- از مصرف غذاهای چرب و چربی ها پرهیز کنید.
- برای مثال خوردن بعضی محصولات لبنی مانند شیر که می تواند ایجاد نفخ کند.
- روزانه ۸ - ۶ لیوان آب بنوشید ولی از خوردن غذاهای آبدی مانند آش یا آبگوشت به صورت پر حجم در یک وعده خودداری کنید.
- از مصرف زیاد حبوبات (نخود، لوبیا، عدس و لپه) و تنقلات (آجیل و تخمه) پرهیز کنید.
- اگر مشکلات بیوست است غذاهای پر فیبر بخورید ولی برای جلوگیری از ایجاد نفخ به دفعات و با حجم کم این غذاها را استفاده نمایید. فیبرها مدفوع را نرم کرده و باعث عبور آسان آن از روده بزرگ می شوند.

## ● فشارهای روحی را کنترل کنید

فشار روحی و اضطراب یا افسردگی منجر به تشدید علائم روده تحریک پذیر می گردد. فراگیری اینکه چگونه

## ● بررسی شما و آزمایشات

ممکن است پزشک درباره علائم، نوع غذایی که می خورید، منشا احتمالی فشارهای روحی در زندگیتان و دیگر چیزها سوال کند، یا آزمایش مدفوع جهت وجود خون یا باکتری ها و انگل های بیماریزا درخواست نماید. تست هایی از قبیل تصویربرداری از روده ها با اشعه و یا آندوسکوپی و کلونوسکوپی نیز ممکن است با نظر پزشک انجام شود.

## ● درمان های دارویی

داروهای معینی می تواند به تنظیم کار دستگاه گوارشی شما کمک کند. ممکن است یک یا چند نوع از این داروها با نظر پزشک برای شما تجویز شود ولی به هر حال درمان دارویی، این ناراحتی را به طور کامل درمان نمی کند و فقط می تواند به کنترل علائم کمک نماید. به دلیل اینکه بعضی داروها سندرم روده تحریک پذیر را بدتر می کنند هر دارویی را نباید مصرف کرد به خصوص مسهل ها، مگر اینکه پزشک برای شما تجویز کرده باشند.

## ● چه باید کرد؟

● ممکن است پزشک تغییراتی در نحوه و فرم زندگی شما برای کنترل روده تحریک پذیر پیشنهاد کند.

## ● آیا شما سندرم روده تحریک پذیر دارید؟

آیا اغلب دچار دل پیچه یا نفخ هستید؟ آیا در اجابت مزاج مشکلی دارید؟ اگر چنین است ممکن است سندرم روده تحریک پذیر یا IBS داشته باشید. بعضی اوقات این بیماری را کولیت عصبی نیز می گویند. افرادی که IBS دارند دستگاه گوارششان به صورت غیر عادی به بعضی مواد یا استرس ها واکنش نشان می دهند که منجر به علائمی مانند دل پیچه، احساس نفخ و بزرگی شکم، سر و صدای روده و بیوست یا اسهال متناوب می شوند.

## ● علل سندرم روده تحریک پذیر چیست؟

کشیدن سیگار، خوردن بعضی غذاها به خصوص غذاهای چرب و بعضی میوه ها و سبزیجات، نوشیدن الکل یا نوشیدنی کافئین دار یا احساس فشار روحی و اضطراب می توانند کار دستگاه گوارش را تغییر دهند و به اختلالات حرکتی روده منجر شده که آن هم باعث سندرم روده تحریک پذیر می شود. این به معنا نیست که شما بیماری هایی مانند سرطان، التهاب راست روده یا زخم دارید، بلکه به این معناست که سیستم گوارشی شما آن طور که بایست کار نمی کند. هرچند که با اطمینان نمی توان علتی برای این سندرم معین کرد ولی می توان گفت مشکل در اعصاب یا عضلات سیستم گوارشی باشد. اگر چه علائم سندرم روده تحریک پذیر معمولاً به طور متناوب سال ها ادامه پیدا می کند و برای بیمار رنج آور است اما می تواند با انجام بعضی کارها وضعیت راحت تری 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 نمی تواند وجود سندرم روده تحریک پذیر را تایید کند اما ممکن است پزشکتان آزمایشات و اقدامات تشخیصی دیگری را جهت رد مسائلی که شبیه این سندرم را ایجاد می کنند توصیه نماید.