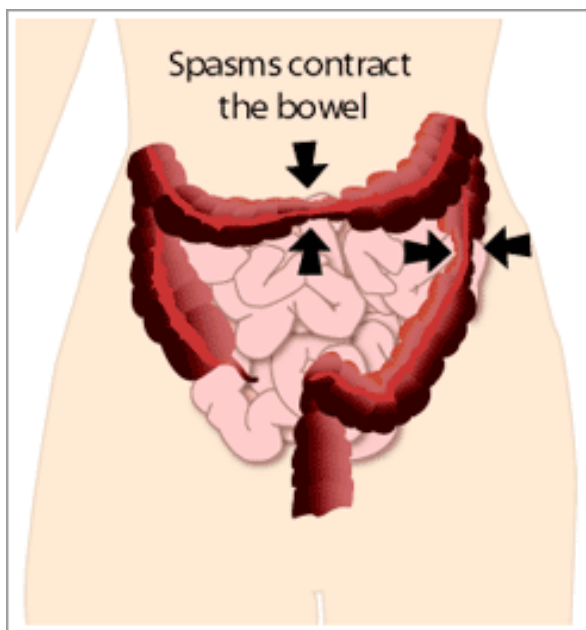


## نشانه‌های روده تحریک پذیر

### نشانه‌های روده تحریک پذیر چیست؟



نشانه‌های روده تحریک پذیر یا به اختصار IBS مشکلی است که عمدتاً روده بزرگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روده بزرگ بخشی از دستگاه گوارش است که مدفوع را ساخته و ذخیره می‌نماید. کلمه نشانه‌های سندرم به معنای گروهی از نشانه‌هاست، سندرم روده تحریک پذیر از جمله نشانه‌هاست چرا که گروهی از نشانه‌ها را تولید می‌کند. مثلاً سندرم روده تحریک پذیر باعث گرفتگی، آروغ زدن، دفع گاز، اسهال و یبوست می‌شود.

سندرم روده تحریک پذیر یک بیماری نیست. یک مشکل عملکردی است که به این معناست که روده آنطور که باید کار نمی‌کند.

در سندرم روده تحریک پذیر اعصاب و عضلات روده بیش از

حد حساس هستند. مثلاً زمانی که غذا می‌خورید عضلات بیش از حد لازم منقبض می‌شوند. این انقباضات می‌توانند منجر به گرفتگی روده‌ها و اسهال حین غذا خوردن یا مدت کوتاهی پس از آن شوند. اعصاب ممکن است بیش از اندازه به کشش روده مثلاً به دلیل گاز حساس باشند. در نتیجه گرفتگی و درد ایجاد می‌شود. سندرم روده تحریک پذیر می‌تواند دردناک باشد اما به روده آسیب نمی‌رساند و باعث بیماری دیگری هم نمی‌شود.

### آیا استرس باعث سندرم روده تحریک پذیر می‌شود؟

استرس‌های عاطفی باعث بروز سندرم روده تحریک پذیر نمی‌شود. اما در فردی که سندرم روده تحریک پذیر دارد استرس می‌تواند نشانه‌ها را آغاز کند. در واقع روده می‌تواند به تمام چیزها مانند غذا، ورزش و هورمون‌ها واکنش زیاده از حد نشان دهد.

غذاهایی که نشانه‌های سندرم روده تحریک پذیر را ایجاد می‌کنند شامل محصولات لبنی، شوکولات، الکل، کافئین، نوشابه‌های کربناتی و غذاهای چرب است.

زنانی که سندرم روده تحریک پذیر دارند علائمشان در طی دوره قاعدگی بیشتر می‌شود.

### نشانه‌های سندرم روده تحریک پذیر چیست؟

علائم اصلی سندرم روده تحریک پذیر موارد زیر است:

- دردهای کرامپی در ناحیه معده

- اسهال و یبوست دردناک

بیشتر افراد اسهال یا یبوست هر کدام را دارند اما بعضی هر دو را دارند.  
سایر نشانه ها عبارتند از :

- بلغم در مدفوع
- شکم متورم یا باد دار
- احساسی نا تمامی دفع

### **سندرم روده تحریک پذیر چگونه تشخیص داده می شود؟**

پزشک از روی نشانه ها مشکوک می شود که شما ممکن است سندرم روده تحریک پذیر داشته باشید. اما پزشکان ممکن است آزمایشات پزشکی برای اطمینان از اینکه شما بیماری دیگری که باعث ایجاد نشانه ها شده است را ندارید انجام دهد.

آزمایشات پزشکی برای سندرم روده تحریک پذیر:

معاینه بالینی

آزمایشات خونی

تصویر اشعه X از روده ها: این آزمایش تنقیه باریوم یا ?مجموعه گوارش تحتانی? خوانده می شود. باریوم مایع غلیظی است که باعث می شود روده ها در تصویر بهتر دیده شوند. قبل از گرفتن عکس پزشک از طریق مقعد این مایع را وارد روده شما می کند.

آندوسکوپی: پزشک یک لوله نازک را در روده شما وارد می کند. این لوله دوربینی در خود دارد و بنابراین پزشک می تواند داخل روده شما را نگاه کرده و مشکل را پیدا کند.

### **درمان چیست؟**

IBS درمان ندارد اما می توانید کارهایی انجام دهید که نشانه ها را برطرف کنید. درمان می تواند شامل موارد زیر باشد:

تغییر رژیم غذایی

دارو

رهایی از استرس

ممکن است مجبور باشید ترکیبی از کارها را انجام دهید تا ببینید کدام یک برای شما بهتر است.

### **تغییر رژیم غذایی**

بعضی غذاها IBS را بدتر می کنند.

در اینجا برخی غذاها که نشانه ها را ایجاد می کنند آورده شده اند:

غذاهای چرب مانند سرخ کردنی ها

محصولات لبنی مانند پنیر یا بستنی

شو کولات

الکل



کافئین (در قهوه و بعضی نوشیدنی ها یافت می شود)  
نوشیدنی های کربنات دار مانند سودا

اگر غذاهای خاصی علائم را باعث می گردند، باید مصرف آنها را متوقف کنید یا کمتر مصرف کنید.

برای آنکه بدانید کدام غذاها مشکل ساز هستند، این اطلاعات را یادداشت کنید:

- در طول روز چه می خورید

- چه نشانه هایی دارید

- چه وقت این نشانه ها اتفاق می افتند

- چه غذاهایی همیشه باعث می شوند شما احساس بدی داشته باشید

یادداشت های خود را نزد پزشک ببرید که ببینید آیا باید مصرف برخی غذاها را متوقف کنید یا خیر برخی غذاها IBS را بهتر می کنند:

الیاف IBS را کمتر می کنند. بخصوص در مورد یبوست چرا که الیاف مدفوع را نرم، حجیم و سهل الدفع می کند. الیاف در سبوس، نان، غلات، لوبیا، میوه ها و سبزیها یافت می شوند. در اینجا مثالهایی از غذاهای الیاف دار آورده می شود:

میوه ها	سبزیجات	نان غلات و حبوبات
سیب	بروکلی خام	لوبیا
هلو و شفتالو	کلم	نان کامل
	هویج خام	غلات کامل
	نخود	

غذاهای الیاف دار را آهسته آهسته به غذای خود اضافه کنید تا بدنتان به آنها عادت کند. الیاف زیاد در یک مرحله می تواند باعث ایجاد گاز شود که نشانه ها را در شخص دچار IBS آغاز می کند.

در کنار خوردن غذاهای دارای الیاف بیشتر پزشک به شما خواهد گفت که قرصهای دارای الیاف مصرف کنید یا آب همراه با پودرهای خاص پر فیبر استفاده کنید.

میزان غذایی هم که مصرف می کنید اهمیت دارد.

غذای پر حجم می تواند باعث دل درد و اسهال در افراد دارای IBS شود. اگر این اتفاق برای شما می افتد سعی کنید ۳ یا چهار غذای کم حجم در طول روز مصرف کنید یا غذای سه وعده ای معمول خود را استفاده کنید ولی در هر وعده کمتر مصرف کنید.

## دارو

در صورت لزوم، پزشک برای کمک به برطرف شدن نشانه‌ها دارو تجویز می‌کند:

مسهل‌ها: برای درمان یبوست

ضد اسپاسم‌ها: برای کاهش انقباضات روده ای

ضد افسردگی‌ها: برای کمک به آنها که دردهای شدید دارند.

باید از راهنمایی‌های پزشک خود را در هنگام مصرف این داروها پیروی کنید. در غیر اینصورت ممکن است به آنها وابستگی پیدا کنید.

## رهایی از استرس

آیا استرس نشانه‌ها را تحریک می‌کند؟ یادگیری کاهش استرس می‌تواند کمک‌کننده باشد. با استرس کمتر، دل‌درد‌های کمتری خواهید داشت. در ضمن کنترل نشانه‌ها برایتان راحت‌تر خواهد شد. ممکن است نیاز باشد فعالیت‌های مختلفی انجام دهید که ببینید کدام یک برایتان بهتر کار می‌کند.

نکاتی برای به خاطر سپردن

- IBS یک اختلال عملکردی است که در آن روده‌ها آنطور که باید کار نمی‌کنند.

- IBS می‌تواند باعث دل‌درد، نفخ، گاز، اسهال و یبوست شود.

- IBS به روده آسیب نمی‌زند.

- پزشک IBS را بر اساس نشانه‌های شما تشخیص می‌دهد. ممکن است برخی آزمایشات را برای رد کردن سایر نشانه‌ها انجام دهید.

- استرس باعث بروز IBS نمی‌شود اما می‌تواند نشانه‌ها را آغاز کند.

- غذاهای چرب، محصولات لبنی، شوکولات، کافئین، نوشابه‌های کربنات دار و الکل می‌تواند نشانه‌ها را آغاز کنند.

- خوردن غذاهای الیاف دار و خوردن غذاهای کم‌حجم می‌تواند نشانه‌ها را کاهش دهد.

- درمان IBS می‌تواند شامل دارو، رهایی از استرس یا تغییر عادات غذایی باشد.

ترجمه: دکتر رها پازکی - شهریور ۸۴