



گروه هدف: عمومی

سندرم روده تحریک پذیر، یک اختلال شایع گوارشی است که ویژگی اصلی آن تغییر در اجابت مزاج و درد شکمی است. نکته مهم، آن است که در سندرم روده تحریک پذیر هیچ اختلال عضو شناخته شده ای با معاینه بالینی و بررسی تشخیصی معمول یافت نمی شود و هیچ شاخص قطعی برای سندرم روده تحریک پذیر وجود ندارد. بنابراین تعریف بیماری بر اساس معیارهای بالینی، و به تشخیص پزشک خبره گذاشته می شود.

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

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 می شوند. این انقباضات

می توانند منجر به گرفتگی روده ها 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 می شود.

سندرم روده تحریک پذیر می تواند دردناک باشد اما به روده آسیب نمی رساند و باعث بیماری دیگری هم نمی شود. -استرسهای عاطفی باعث بروز سندرم روده تحریک پذیر نمی شود. اما در فردی که سندرم روده تحریک پذیر دارد استرس می تواند نشانه ها را آغاز کند. در واقع روده می تواند به تمام چیزها مانند غذا، ورزش و هورمونها واکنش زیاده از حد نشان دهد.

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

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

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

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 می‌توانید کارهایی انجام دهید که نشانه‌ها را برطرف کنید. درمان می‌تواند شامل موارد زیر باشد.

-تغییر رژیم غذای-دارو-رهایی از استرس

مهم‌ترین مساله در درمان بیمار آن است که بیمار اطمینان حاصل کند که بیماری وی خطرناک نیست، علامتی به نفع بدخیمی وجود ندارد و سیر بیماری، پیشرونده نیست، ارتباط صحیح پزشک با بیمار، مهم‌ترین نکته در درمان مناسب بیمار است. در قدم بعدی باید به بیمار گوشزد کرد که از مصرف غذاهایی که علامت‌های وی را تشدید می‌کند خودداری کند، قهوه، کلم، نخود، لوبیا و بادمجان بعضی از این غذاها هستند. در بعضی از بیماران، شیر و لبنیات باعث تشدید علائم بیماری می‌شوند که باید به بیمار گوشزد کرد که شیر بدون لاکتوز مصرف کند.

در بیماری که یبوست شکایت غالب است، مصرف غذاهای پرفیبر با داروهای افزایشنده حجم مدفوع مثل سبوس یا پسیلیوم می‌تواند مفید باشد اما در بعضی بیماران این داروها باعث افزایش نفخ و اتساع شکم می‌شوند.

در بیماری که اسهال، شکایت غالب است مصرف اندک داروهای ضداسهال مثل دیفنوکسیلات یا لوپرامید می‌تواند مفید باشد اما درمان با این داروها باید به عنوان یک درمان موقت تلقی شود و رژیم غذایی جایگزین آن شود.

داروهای آنتی‌کلینیکی می‌توانند نشانه‌هایی چون درد را به طور موقت برطرف کنند. بهترین اثر آنها زمانی ظاهر می‌شود که قبل از درد قابل پیش‌بینی (مثلاً دردی که به دنبال غذا خوردن ایجاد می‌شود) مصرف شوند. دی‌سیکلومین و هیوسین از این دسته هستند.

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 می‌کنند.

در اینجا برخی غذاها که نشانه‌ها را ایجاد می‌کنند آورده شده‌اند: غذاهای چرب مانند سرخ‌کردنی‌ها

نوشیدنی‌های کربنات دار مانند سودا اگر غذاهای خاصی علائم را باعث می‌گردند، باید مصرف آنها را متوقف کنید یا کمتر مصرف کنید.

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

- در طول روز چه می‌خورید

- چه نشانه‌هایی دارید

- چه وقت این نشانه‌ها اتفاق می‌افتد

- چه غذاهایی همیشه باعث می‌شوند شما احساس بدی داشته باشید یادداشتهای خود را نزد پزشک ببرید که ببینید آیا باید مصرف برخی غذاها را متوقف کنید یا خیر. در صورت لزوم، پزشک برای کمک به برطرف شدن نشانه‌ها دارو تجویز می‌کند: مسهل‌ها: برای درمان یبوست ضد اسپاسم‌ها: برای کاهش انقباضات روده ای

تهیه و گردآوری:

شهرام خمیسی، کارشناس ارشد پرستاری و سوپروایزر آموزشی - سهام اهل برف، سوپروایزر آموزش به بیمار و ارتقا سلامت - ساغر سلطانی کارشناس ارشد مدیریت اطلاعات
اهواز - فاز ۲ پادشهر - بیمارستان سوانح و سوختگی آیت‌الله طالقانی (ره)

۶ - ۰۶۱۳۵۵۴۰۲۵۴

تابستان ۱۴۰۰

www.htaleghani.ajums.ac.ir

