

سندرم روده تحریک پذیر: نشانگان، دلایل، پیشگیری و درمان

سندرم روده تحریک پذیر بر جذب مواد مغذی در بدن تاثیر می گذارد، بهمین دلیل ممکن است افراد مبتلا به این بیماری همه مواد مغذی لازم بدنشان را دریافت ننمایند. سندرم روده تحریک پذیر یک بیماری مزمن است، ولی گاهی نشانگان آن شدید تر و یا ضعیف تر می شود. از آنجائیکه نشانگان این سندرم با سایر بیماری های خطرناک مشترک است، مراجعه به پزشک برای مشخص کردن نوع بیماری ضروری است.

دلایل ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر

هنوز دلیل اصلی ابتلای افراد به سندرم روده تحریک پذیر شناخته نیست. اما عواملی که محرک ابتلای فرد به سندرم روده تحریک پذیر را افزایش می شوند، شامل بعضی غذاها همچون شیر، شکلات و ...، استرس و تغییرات هورمونی در زنان (در دوران قاعدگی و یا قبل و بعد از آن)، بعضی از انواع آنتی بیوتیک ها، عفونت در دستگاه گوارش و عوامل ژنتیکی می باشند.

همه مردم شاید به سندرم روده تحریک پذیر دچار شوند، اما جوانان (زیر ۳۵ سال)، زنان و کسانی که در خانواده شان بیشینه ی این بیماری وجود دارد، در خطر بیشتری می باشند.

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یک بیماری معمول بوده که در روده بزرگ رخ می دهد. سندرم روده تحریک پذیر نشانگانی همچون درد و گرفتگی شکم، نفخ شکم، اسهال و یبوست دارد. با اینکه این بیماری مشکلات آزاردهنده برای فرد ایجاد می کند، اما آسیبی دائمی به روده بزرگ (colon) نمی رساند. بیشتر دچار شدگان به سندرم روده تحریک پذیر با یادگیری روش های کنترل آن بهبود یافته و بیماری زیاد آزارشان نمی دهد و از کار افتادگی بیماران در این باره بسیار کم است. خوشبختانه برخلاف بیشتر بیماری های جدی روده ای همچون بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و سندرم روده ملتهب، این بیماری باعث التهاب، تغییر در لایه های روده و یا افزایش خطر ابتلا به سرطان روده بزرگ (سرطان کولون) نمی شود. در بیشتر موارد با مدیریت رژیم غذایی، سبک زندگی و استرس می شود، سندرم روده تحریک پذیر را کنترل و درمان نمود.

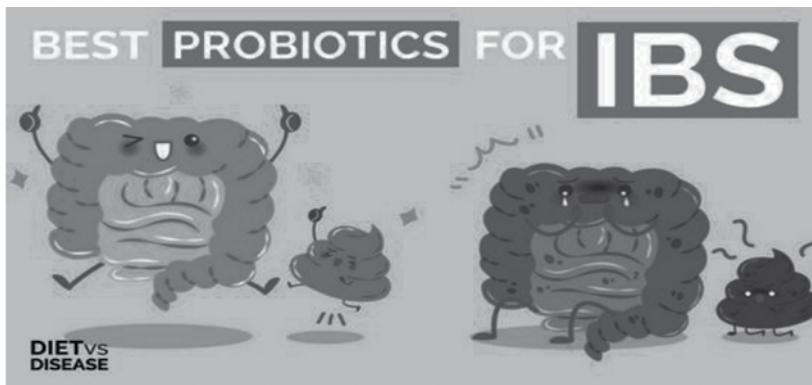
سندرم روده تحریک پذیر (IBS) چیست؟

نشانگان سندرم روده تحریک پذیر

نشانه های سندرم روده تحریک پذیر، میان افراد مختلف ناهمسان است و گاهی نشانه های آن با دیگر بیماری ها اشتباه گرفته می شود. معمول ترین این نشانگان شامل:

- ♦ درد در ناحیه پایین شکم
- ♦ نفخ و باد شکم
- ♦ اسهال یا یبوست و یا هر دو آنها
- ♦ وجود بلغم و مخاط در مدفوع
- ♦ احساس نیاز سریع به مدفوع
- ♦ صبح ها و یا بعد از غذا
- ♦ تسکین درد بعد از اجابت مزاج
- ♦ احساس اینکه همه مدفوع خالی نشده است

بالای ۶۰ درصد افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، دچار مشکلات روانی و ذهنی همچون افسردگی، اضطراب هم می شوند. برخی از افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر میزان کمی سروتونین در بدن خود دارند.



درمان سندرم روده

تحریک پذیر

هدف از درمان سندرم روده تحریک پذیر بهبود نشانگان و شدت آن است، وگرنه درمان کاملی برای آن وجود ندارد. برای بعضی از افراد این درمان شامل تغییر در رژیم غذایی می شود. مصرف بیشتر فیبرها و کاهش مصرف محرک ها همچون کافئین از جمله

تغییرات رژیم غذایی است. کاهش اضطراب نیز یکی دیگر از راه های مفید درمان است. انواع درمان هایی که برای حل مشکل سندرم روده تحریک پذیر استفاده می شوند، شامل:

♦ درمان دارویی

استفاده از داروهای آنتی کلی نرژیک (Anticholinergic) برای کاهش درد و آرام کردن ماهیچه های روده. استفاده از داروهای ضد گاز (Antiflatulents) برای کاهش گاز روده ها. استفاده از داروهای ضد اسهال، برای کاهش و توقف اسهال. استفاده از مکمل های حاوی فیبر، برای کمک به درمان یبوست و اسهال. استفاده از داروهای ضد افسردگی، برای کاهش درد و یا درمان افسردگی ناشی از سندرم روده تحریک پذیر.

♦ درمان با تغییرات سبک زندگی

در خیلی از موارد دگرگونی ساده در رژیم غذایی و سبک زندگی می تواند برای درمان سندرم روده تحریک پذیر مفید باشد. توجه کنید که استفاده از این درمان سریع نبوده و مدتی طول می کشد تا بدن به این نوع از درمان عادت نماید. انواع تغییرات و درمان های خانگی شامل: افزایش تدریجی میزان فیبر موجود در غذا (در بعضی افراد بهتر است فیبر خوراکی را کاهش دهند و از انواع مکمل های حاوی فیبر استفاده نمایند) غذاها را در وعده های غذایی کوچک تر و تعداد وعده های بیشتر میل نمایند. اگر بدن شما لاکتوز را بر نمی تابد، بجای شیر از ماست



استفاده کنید. میزان فرآورده های شیری را کاهش داده و به همراه سایر غذاها مصرف نمایید. گاهی هم نیازه قطع خوردن فرآورده های شیری پیش می شود. در این باره باید به یک متخصص تغذیه برای مشورت درباره جایگزین فرآورده های شیر مراجعه نمایید. میزان مصرف مایعات را افزایش دهید، بهترین منبع مایعات آب است. همواره ورزش نمایید، ورزش به بهبود افسردگی و استرس کمک کرده، همچنین برای بهبود سندرم روده تحریک پذیر هم مناسب است.

♦ درمان با طب جایگزین

در برخی افراد مبتلا طب سوزنی در بهبود عملکرد روده ها و کاهش درد بیماری موثر بوده است. مصرف نعناع هم ممکن است، در کاهش شدت این بیماری مفید باشد. پروبیوتیک باکتری های خوب را گویند که باشندگان روده زندگی هستند و در بعضی از خوراکی ها همچون ماست و فرآورده های شیری یافت می شود. افزایش میزان پروبیوتیک در رژیم غذایی هم ممکن است به کاهش شدت بیماری سندرم روده تحریک پذیر کمک نماید.

♦ پیشگیری از سندرم روده تحریک پذیر

شاید نتوان از ابتدا به سندرم روده تحریک پذیر پیشگیری نمود، اما با رعایت موارد مختلفی که در قبل گفته شد (همچنین ترک سیگار، پرهیز از خوردن نوشیدنی های کافئین دار و سایر غذاهایی که شدت بیماری را بدتر می کنند) و ورزش منظم، می توان شدت بیماری را کاهش داده و فاصله بین حملات بیماری را افزایش دهید.