

سندرم روده تحریک پذیر (IBS)

یک اختلال مزمن دستگاه گوارشی است که روده بزرگ یا کولون را درگیر می نماید. شایعترین علائم این بیماری درد و کرامپ های شکمی همراه با نفخ، اسهال یا یبوست است. با وجود این علائم نامطلوب، سندرم روده تحریک پذیر منجر به آسیب دائمی به کولون نمی شود و به همین دلیل معمولاً معاینات بالینی و تست های تشخیصی طبیعی می باشند. اکثر بیماران با کنترل رژیم غذایی، شیوه زندگی و استرس می توانند به بهبود بیماری خود کمک نمایند.



علل ایجاد کننده سندرم روده تحریک پذیر

علت ایجاد کننده این بیماری هنوز به طور کامل مشخص نشده است ولی واضح است که در نتیجه حرکات غیر طبیعی دستگاه گوارش ایجاد می شود. دیواره دستگاه گوارش از لایه های مختلف ماهیچه ای تشکیل شده است که با انقباض و انبساط خود به حرکت مواد غذایی به سمت روده بزرگ و مقعد کمک می نماید. در بیماری سندرم روده تحریک پذیر به دلیل قویتر

شدن و طولانی تر شدن انقباض های ماهیچه ای، غذا سریعتر از روده خارج می شود و علائمی چون نفخ، اسهال و گاز ایجاد می نماید. در برخی موارد، شرایط عکس اتفاق می افتد. به این صورت که تعداد و قدرت این انقباض ها کاهش یافته و بیمار دچار یبوست می گردد.

اگر چه علل ایجاد کننده این بیماری مشخص نیست ولی هر بیمار می تواند عوامل تشدید کننده بیماری خود را شناسایی نماید که عمدتاً عبارتند از:

- **مواد غذایی:** اکثر بیماران به این نتیجه رسیده اند که علائم و نشانه های بیماریشان با مصرف برخی مواد غذایی مانند: شکلات، شیر، الکل، برخی میوه ها و سبزیجات، نوشیدنی های گازدار شدید می شود.
- **استرس:** اگر چه شرایط استرس زا مانند تغییرات در زندگی روزمره و مشکلات خانوادگی می تواند باعث تشدید علائم این بیماری شود، ولی تنها علت ایجاد کننده سندرم روده تحریک پذیر نمی باشد.
- **تغییرات هورمونی:** از آنجایی که میزان شیوع این بیماری در خانم ها دو برابر آقایان است؛ متخصصین معتقدند که تغییرات هورمونی در بدن می تواند در ایجاد و تشدید این علائم نقش مهمی ایفا کند. بسیاری از خانم ها اظهار می کنند که علائم این بیماری طی دوره قاعدگی آنها تشدید می شود.

- **بیماری های دیگر:** برخی اوقات بیماری های دیگری مثل گاستروانتریت عفونی می تواند منجر به ایجاد سندروم روده تحریک پذیر گردد.

چه افرادی مستعد سندروم روده تحریک پذیر می

باشند؟

- **جوانان:** سندروم روده تحریک پذیر در نیمی از موارد در سنین قبل از ۳۵ سالگی بروز می گردد.
- **زنان:** زنان دو برابر بیشتر از مردان به این بیماری مبتلا می شوند.
- **داشتن سابقه خانوادگی**

علائم و نشانه های سندروم روده تحریک پذیر

- نشانه های این بیماری در هر فرد می تواند متفاوت باشد اما شایع ترین علائم عبارتند از:
- درد و کرامپ های شکمی که با اجابت مزاج بهبود یا تشدید می یابد.
- دوره های متناوب اسهال یا یبوست
- نفخ، شکم متورم یا باددار
- وجود موکوس در مدفوع
- احساس ناتمامی دفع مدفوع
- نکته: از آنجائیکه علائم مشابه ممکن است در بیماریهای دیگر بروز کند، در صورت مشاهده آنها حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

درمان

به دلیل نامشخص بودن علت ایجاد کننده این بیماری، درمان قطعی برای آن شناخته نشده است و درمان عمدتاً در راستای تسکین علائم صورت می‌گیرد. البته با توجه به شدت علائم بیماری درمان با دسته‌های مختلف دارویی امکان‌پذیر است که حتماً باید با تجویز پزشک صورت گیرد.

به عنوان مثال در بیماری‌هایی که یبوست، شکایت غالب است؛ مصرف مایعات به اندازه کافی و غذاهای پرفیبر (میوه و سبزیجات و مغزها) یا داروهای حجیم‌کننده مدفوع مانند پسیلیوم می‌تواند مفید باشد و برعکس در بیماران با علامت شایع اسهال، مصرف اندک داروهای ضد اسهال مانند لوبرامید موثر می‌باشد.

تغییر رژیم غذایی: در اکثر بیماران با عدم مصرف غذاهای تحریک‌کننده، علائم می‌توانند تسکین یابند. برخی غذاها که نشانه‌ها را ایجاد می‌کنند عبارتند از: الکل، شکلات، نوشیدنی‌های کافئین‌دار (مانند قهوه و سودا)، محصولات لبنی (شیر، بستنی و ...) غذاهای چرب و سرخ‌کردنی‌ها.

توصیه‌ها

۱. در صورتی که کرامپ‌های شکمی و نفخ عمدتاً پس از مصرف لبنیات و آدامس و آبنبات‌های بدون قند ایجاد می‌شود، مشکل شما می‌تواند ناشی از سندروم روده تحریک‌پذیر باشد و بروز این علائم به دلیل عدم تحمل به لاکتوز (قند موجود در لبنیات) یا

سوربیتول (شیرین‌کننده مصنوعی موجود در آدامس‌های بدون قند) ایجاد شود.

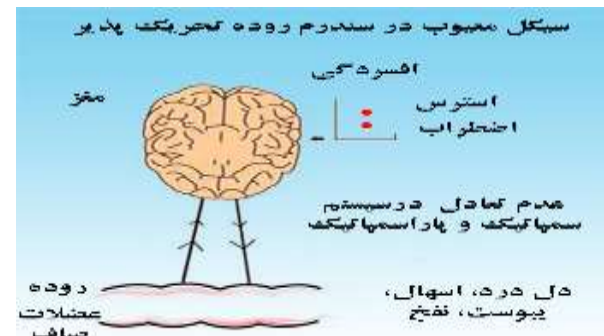
۲. وعده‌های غذایی را به موقع و سر وقت مصرف کنید. مصرف مواد غذایی روزانه در ساعات مشخصی به تنظیم فعالیت دستگاه گوارش کمک می‌کند.

۳. در صورت عدم تحمل لبنیات مصرف محصولات لبنی فاقد لاکتوز به کاهش علائم می‌تواند کمک نماید.

۴. به طور منظم ورزش کنید. فعالیت‌های ورزشی می‌تواند با برطرف نمودن استرس و افسردگی و بهبود فعالیت دستگاه گوارش که در تسکین علائم موثر باشد.

۵. مصرف نعنای به عنوان یک ضد اسپاسم طبیعی می‌تواند در آرام نمودن ماهیچه‌های دستگاه گوارش و تسکین علائم بیماری موثر می‌باشد.

۶. استفاده از محصولات لبنی پروبیوتیک در رژیم غذایی روزانه در کاهش علائم موثر می‌باشد.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز
مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

سندروم روده تحریک‌پذیر

ویژه آموزش به بیمار

تهیه‌کننده

مرجان دبیریان - کارشناس پرستاری

تاییدکننده

دکتر علی شهسواری

(متخصص داخلی - فوق تخصص گوارش و کبد)

منابع

پرستاری داخلی جراحی برونز سوارث ۲۰۲۱

تابستان ۱۴۰۴

EDU-PT-20/A

