

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) : یک اختلال مزمن

دستگاه گوارشی است که روده بزرگ یا کولون را درگیر می نماید. شایعترین علایم این بیماری درد و کرامپ های شکمی همراه با نفخ، اسهال یا یبوست است. با وجود این علایم 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 علایمی 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 علایم 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 علایم 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 علایم نقش مهمی ایفا کند. بسیاری از خانم ها اظهار می کنند که علایم 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 سندرم روده تحریک پذیر گردد.

چه افرادی مستعد سندرم روده تحریک پذیر می باشند؟

- **جوانان:** سندرم 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**

علایم و نشانه های سندرم روده تحریک پذیر:

نشانه های این بیماری در هر فرد می تواند متفاوت باشد اما شایع ترین علایم 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 چیست؟

به دلیل نامشخص بودن علت ایجاد کننده این بیماری، درمان قطعی برای آن شناخته نشده است و درمان عمدتاً در راستای



دانشگاه علوم پزشکی شیراز



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی

سندروم روده تحریک پذیر

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده:

زهره فتاحی - کارشناس پرستاری

تایید کننده:

دکتر سمیرا ساعیان

(متخصص داخلی، فوق تخصص گوارش و کبد)

منابع:

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸

تابستان ۱۴۰۰

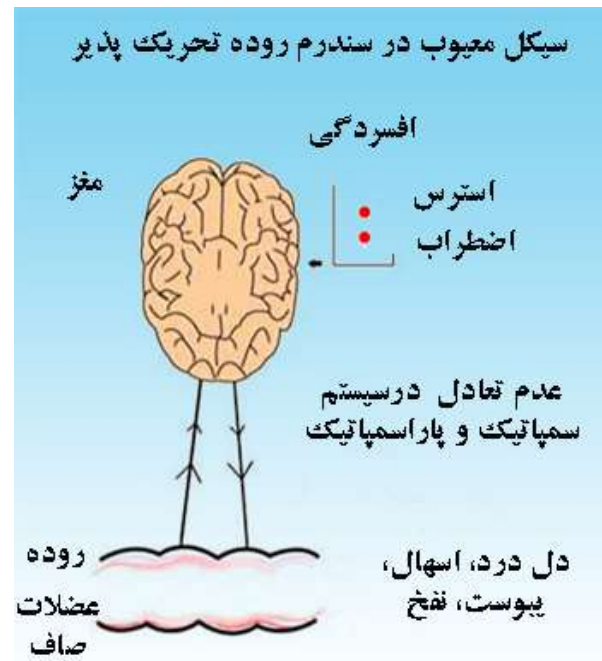
EDU-PT-20/A

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

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

۵- مصرف نعناع به عنوان یک ضد اسپاسم طبیعی می تواند در آرام نمودن ماهیچه های دستگاه گوارش و تسکین علائم بیماری موثر می باشد.

۶- استفاده از محصولات لبنی پروبیوتیک در رژیم غذایی روزانه در کاهش علائم موثر می باشد.



تسکین علائم صورت می گیرد. البته با توجه به شدت علائم بیماری درمان با دسته های مختلف دارویی امکان پذیر است که حتما باید با تجویز پزشک صورت گیرد.

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

تغییر رژیم غذایی: در اکثر بیماران با عدم مصرف غذاهای تحریک کننده، علائم می توانند تسکین یابند. برخی غذاها که نشانه ها را ایجاد می کنند عبارتند از: الکل، شکلات، نوشیدنی های کافئین دار (مانند قهوه و سودا)، محصولات لبنی (شیر، بستنی و ...) غذاهای چرب و سرخ کردنی ها.

توصیه ها:

۱- در صورتی که کرامپ های شکمی و نفخ عمدتاً پس از مصرف لبنیات و آدامس و آبنبات های بدون قند ایجاد می شود، مشکل شما می تواند ناشی از سندروم روده تحریک پذیر نباشد و بروز این علائم به دلیل عدم تحمل به لاکتوز (قند موجود در لبنیات) یا سوربیتول (شیرین کننده مصنوعی موجود در آدامس های بدون قند) ایجاد شود.

۲- وعده های غذایی را به موقع و سر وقت مصرف کنید. مصرف مواد غذایی روزانه در ساعات مشخصی به تنظیم فعالیت دستگاه گوارش کمک می کند.