

❖ شرح بیماری:

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یک اختلال شایع روده است. این اختلال می تواند باعث دل درد، درد معده، گاز، نفخ و تغییر در عادات روده ای شود. برخی از افراد با سندرم روده تحریک پذیر یبوست و بعضی دیگر اسهال و در برخی افراد یبوست و اسهال توأم در بیماری دیده می شود.



❖ علائم

- ✓ تغییر در عادات های مزاجی فرد
- ✓ درد شکمی و گرفتگی شکم بعد از رفتن به دستشویی
- ✓ نیاز ضروری و اورژانسی به دستشویی
- ✓ تورم یا نفخ در شکم
- ✓ تکرر ادرار
- ✓ خستگی دائم
- ✓ درد به هنگام برقراری رابطه جنسی
- ✓ عادت ماهیانه نامنظم

❖ علل شایع

- ✓ عوامل غذایی
- ✓ عوامل محیطی همچون استرس
- ✓ عوامل ژنتیکی

✓ هورمون ها

- ✓ سیستم عصبی مرکزی که به درستی سیستم گوارش را کنترل نمی کند
- ✓ پاسخ غیر معمول به عفونت
- ✓ عوامل روانی و عاطفی که می تواند نقش بزرگی در سندرم روده تحریک پذیر داشته باشد.

❖ عوارض احتمالی:

سندرم روده تحریک پذیر با اینکه سال های سال بیمار را اذیت می کند، ولی عارضه خطرناکی ندارد. این سندرم شخص را مستعد سرطان روده نمی کند. گاهی به علت یبوست شدید و طولانی بیمار دچار بواسیر یا شقاق می شود. شایان ذکر است که بیماران مبتلا به سندرم تحریک پذیر مصونیت خاصی نسبت به بیماری های دیگر گوارشی ندارند و از این نظر مانند افراد سالم جامعه اند.

❖ تشخیص:

- ✓ برای تشخیص سندرم روده تحریک پذیر، پزشک ابتدا یک شرح حال کامل از سابقه پزشکی بیمار تهیه کرده و سپس معاینه جسمی لازم را انجام می دهد. سابقه پزشکی شامل سؤالاتی در زمینه علائم بیمار، سابقه خانوادگی اختلالات گوارشی (GI) ، عفونت های اخیر، داروهای مصرفی و رویدادهای روانی مرتبط با شروع نشانه های بیماری می شود.

❖ درمان

بهترین راه برای درمان این بیماری رعایت رژیم غذایی سالم متناسب با نوع بیماری است. از مصرف مواد غذایی که باعث بدتر شدن علائم شما می شوند اجتناب کنید.

همچنین بهتر است از موقعیت های پر تنش و پر استرس دوری نمایید.

❖ فعالیت

برخی از بیماران ممکن است دریابند که تمرینات ورزشی به تسکین نشانه های موجود کمک می کند. این در حالیست که در برخی از افراد چنین نیست.

- ✓ کاهش اضطراب و استرس با استفاده از تکنیک های آرام سازی همچون ورزش و مدیتیشن می تواند کمک کننده باشند.

❖ رژیم غذایی و تغذیه:

تغییر در عادات غذایی می تواند به کنترل نشانه های بیماری کمک کند. متأسفانه رژیم غذایی خاصی برای این بیماری وجود ندارد که برای همه افراد کارساز باشد. بیمار باید خود آزمون و خطا کند تا به رژیم مناسب خود دست یابد.

- ✓ مصرف فیبر: برخی از افرادی که از این بیماری رنج می برند ممکن است نیاز داشته باشند فیبر بیشتری مصرف نمایند. این در حالیست که برخی از افراد باید برعکس این موضوع عمل کنند. سطح متعادلی از فیبر در رژیم غذایی می تواند به سلامت سیستم گوارش کمک کند.

- ✓ از غذاها و نوشیدنی هایی که دارای کافئین و الکل است به دلیل بروز اسهال خودداری کنید.



✓ در برخی مواقع کاهش مصرف مواد غذایی حاوی کربوهیدرات از جمله غلات، محصولات لبنی و ... می تواند منجر به کاهش علائم بیماری شود.

❖ دارو

✓ زمانی که تغییر در سبک زندگی یا مداخلات درمانی شکست بخورند مصرف داروهایی مانند آلوسترون و لوبی پروستون تجویز می شود.

✓ با پزشک معالج در مورد استفاده از مکمل های فیبری مشورت نمایید.

❖ در چه شرایطی به پزشک معالج مراجعه

نمائید؟

در صورت مشاهده هر یک از علائم ذکر شده و همچنین در زمان های مشخص شده برای معاینه به پزشک مراجعه کنید.