

## سندرم روده تحریک پذیر

## یک اختلال گوارشی طولانی مدت

مانند عوض کردن خانه یا شغل و یا عا‌دار شدن تجربه می کنند. در مان قطعی برای بیماران مبتلا به این بیماری وجود ندارد، اما می توان علائم این بیماری را از طریق رژیم غذایی و تغییر سبک زندگی کنترل کرد. کیفیت زندگی مبتلایان به این بیماری به شدت کاهش پیدامی کند از این رو آموزش صحیح، اطمینان بخشیدن و برقراری ارتباط مناسب و مداوم با بیماران باعث کاهش علائم، هراس و نگرانی و میزان مراجعه به پزشک می شود.



او با بیان این مطلب که سندرم روده تحریک پذیر احتمالاً مادام‌العمر با بیمار خواهد بود، توضیح می دهد: «این اختلال طول عمر بیمار را کوتاه نمی کند و برای درمان آن نیازی به جراحی نیست، اما برای اینکه بتوانید بیماری را کنترل کنید باید محرک‌های خود از جمله برخی غذاها، داروها و موقعیت‌های استرس‌زا را شناسایی و از آن اجتناب کنید.» او می افزاید: «مهم‌ترین اقدام پس از درمان به منظور عدم ابتلای مجدد به کولیت روده، دوری از استرس و تنش است. پس ضروری است که بیمار زندگی همراه با آرامشی داشته باشد. بنابراین از مهم‌ترین راه‌های کنترل این بیماری ایجاد فضای آرام در زندگی افراد است که البته باید توسط خود بیماران نیز مدیریت شود.»

## عوارض

سندرم روده تحریک پذیر را نمی توان یک بیماری دانست، بلکه تنها سندرمی است که شامل مجموعه‌ای از علائم خاص می شود. این سندرم به شدت زندگی فرد چه در کودکی و چه در بزرگسالی را تحت تأثیر خویش قرار داده و ممکن است موجب مشکلات روحی در فرد شود. این سندرم ریسک ابتلا به اختلال‌های روده مانند سرطان یا کولیت را افزایش نداده و موجب تنگی روده نمی شود. افراد در گیر با این اختلال تنها ممکن است به علت اسهال و یبوست مداوم به شقاق یا بواسیر مبتلا شوند. البته این افراد مصونیت خاصی در برابر اختلال‌های گوارشی نداشته و مانند سایر افراد جامعه می توانند به زندگی خود ادامه دهند.

## مواد غذایی مناسب برای سندرم روده تحریک پذیر



ماس‌ت غذایی تخمیری سرشار از پروبیوتیک است که باکتری‌های خوب در آن زیاد دیده می شود. افراد با سندرم روده تحریک پذیر میزان بسیار اندکی باکتری خوب در روده خود دارند که علائم را تشدید می کند. ماس‌ت را در برنامه غذایی خود بگنجانید و از سایر محصولات تخمیری مثل کفیر در رژیم غذایی خود استفاده کنید.

– ماهی آب شور: ماهی آب شور (آب‌های وحشی) مثل ماهی کاد، شاه‌ماهی، ماهی خالمخالی، سالمون و ساردین برای سندرم روده تحریک پذیر مفید هستند. همچنین غذاهای ایمنی برای مصرف به شمار می آیند چون هیچ مشکلی برای سیستم گوارش ایجاد نمی کنند. ماهی، غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است که خاصیت ضدالتهابی دارد. این ماهی‌ها با التهاب موجود در سیستم گوارش مبارزه کرده و سبب ارتقای سلامت می شوند.

عنوان مثال با مصرف نوشابه‌های گازدار، شکلات و شیر دچا‌ر یبوست یا اسهال می شوند و یا با مصرف بعضی میوه‌ها و سبزیجات دچار نفخ و ناراحتی گوارشی می شوند. چنانچه بعد از خوردن لبنیات، غذاهای حاوی کافئین یا شیرینی و آدامس بدون شکر دچار درد و گرفتگی شکمی و نفخ می شوید بیماری شما سندرم روده تحریک پذیر نیست. بلکه این است که بدن شما قادر به تحمل لاکتوز موجود در لبنیات، کافئین و یا سوربیتول موجود در شیرین کننده‌های مصنوعی نیست. از این رو باید از مواد لبنی بدون لاکتوز استفاده کنید.»

## درمان

دکتر خسروی در مورد درمان این بیماری می گوید: «هیچ درمان خاصی برای این بیماری وجود ندارد، اما همه افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر می توانند روشی پیدا کنند که به آن‌ها در کنترل بیماری کمک کند. در ابتدا بیمار باید محرک‌هایی که باعث تشدید اختلال کولیت عصبی می شوند را پیدا کند. عوامل بسیاری می توانند علائم روده تحریک پذیر در بیمار را تحریک کنند از جمله برخی غذاها، داروها و استرس عاطفی. در بسیاری از موارد بیمار نیاز به ایجاد تغییراتی در سبک زندگی و مصرف دارو دارد. گزینه‌های درمانی معمولی شامل تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی است و پزشک هم می تواند به بیمار در ایجاد یک رژیم غذایی مناسب کمک کند. این در حالی است که تغییر اساسی در سبک زندگی و رژیم غذایی می تواند سندرم روده تحریک پذیر را در طول زمان بهبود دهد.»

سندرم روده تحریک پذیر یا کولیت عصبی، اختلالی است که بیش از ۲۵ درصد افراد در جهان به آن مبتلا هستند. این بیماری که با علائم نفخ، دردهای شکمی، یبوست و اسهال خودش را نشان می دهد در زنان نسبت به مردان شایع تر است. این سندرم یکی از شایع ترین اختلال‌های دستگاه گوارشی است که استرس و افسردگی در بروز آن نقش مؤثری دارد، به طوری که نیمی از افراد شروع علائم خود را همراه با یک رویداد بزرگ در زندگی

## گفت‌وگو

## بی‌تا مهدوی

روشنماگر

دکتر علیرضا خسروی، متخصص گوارش در مورد این بیماری به هفته‌نامه «آتیه‌نو» می گوید: «این بیماری یک اختلال گوارشی شایع اما ناراحت کننده است. افراد مبتلا به این بیماری دچار گاز بیش از حد، درد شکم و گرفتگی می شوند. سندرم روده تحریک پذیر گروهی از علائم روده‌ای است که با هم بروز می کنند. علائم از نظر شدت، طول مدت و فرد به فرد متفاوت است. درد در این بیماری می تواند در قسمت‌های مختلف شکم احساس شود. معمولاً این درد دوره‌ای است و با دوره‌های تشدید یا تخفیف همراه است، اما در بعضی بیماران درد دائمی مشاهده می شود. شدت درد نیز از خفیف تا شدید متغیر است. حدود ۳۰ درصد بیماران علائم بسیار خفیفی از بیماری داشته و معمولاً مشکل خود را طبیعی می پندارند، اما نزدیک به ۶۰ درصد نیز علائمی با شدت متوسط دارند که بیشتر مراجعان به مطب‌ها را این گروه تشکیل می دهند.» در افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، عضله روده بزرگ بیشتر از افراد بدون این عارضه منقبض می شود. این انقباضات باعث گرفتگی و درد شکمی می شود. علت دقیق روده تحریک پذیر هنوز ناشناخته است، اما تصور می شود که بیماری کولیت عصبی، روده و مغز را تحت تأثیر قرار می دهد. برخی تحقیقات نشان می دهد افرادی که مبتلا به کولیت عصبی هستند، ممکن است باکتری‌های اضافی در دستگاه گوارش داشته باشند که به ایجاد این اختلال کمک می کند. او با بیان این مطلب



## ورزش‌های مناسب برای سندرم روده تحریک پذیر



– ورزش‌های قلبی: ورزش ایروبی‌ک مثل دوچرخه‌سواری در جاده‌های مسطح و دوچرخه‌سواری ثابت یا پیاده‌روی سلامت و تناسب اندام را افزایش می دهد و راه خوبی برای کاهش استرس است. روزانه ۳۰ دقیقه پیاده‌روی می تواند منجر به تقویت روحیه و آزادسازی ماده‌ای شیمیایی به نام آندورفین شود که نقش مهمی در مدیریت استرس و کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر دارد.

– ورزش‌های تنفسی: با نفس عمیق کشیدن و فرو بردن هوای زیاد به درون شش‌ها می توانید میزان اکسیژنی را که تنفس می کنید افزایش دهید. این کار استرس را کمتر می کند.

– یوگا: انواع مختلفی از یوگا وجود دارد، اما همگی آن‌ها ترکیبی از تنفس و ژست‌های حرکتی و ساکن هستند. یوگا یک راه شگفت‌انگیز برای انجام حرکات کششی، کم کردن سرعت تنفس و ایجاد تعادل در بدن است. ضمن اینکه منجر به هضم مؤثر غذا در دستگاه گوارش نیز می شود.

– شنا: یک جایگزین عالی برای انجام حرکات تند مانند دویدن است و احساس نفخ را در مبتلایان به سندرم روده تحریک‌پذیر به طرز شگفت‌انگیزی کاهش می دهد.

– تای‌چی: این ورزش ذهنی در چین جزء هنرهای رزمی است. با انجام تای‌چی در حین تنفس عمیق و مراقبه به آرامی حرکت می کنید. افرادی که تای‌چای انجام می دهند می گویند این ورزش کمک می کند دستگاه گوارش بهتر کار کند و این بیماران احساس آرام‌تری

داشته و هوشیارتر باشند. – مراقبه: انواع زیادی از مراقبه وجود دارد، اما در همه آن‌ها شما راحت می نشینید و توجه خود را معطوف یک چیز می کنید، مثل صدایی خاص یا نفس کشیدن خودتان.

اگر می خواهید بیشترین سود را از برنامه ورزشی‌تان ببرید، این موارد را رعایت کنید: هر روز در یک زمان خاص ورزش کنید و زمانی را انتخاب کنید که انجام ورزش برای‌تان راحت‌تر است. یک ساعت قبل یا بعد از غذا خوردن ورزش نکنید. وقتی هوشیار هستید ورزش کنید نه زمانی که خواب‌آلود هستید. ورزشی را انتخاب کنید که از آن لذت می برید و با روش زندگی شما متناسب است. داشتن رژیم غذایی سالم و ورزش برای سالم ماندن مهم است. ورزش منظم استرس را کم و از یبوست جلوگیری می کند.

## نکته



## روش‌های پیشگیری از

## سندرم روده تحریک‌پذیر

● فیبر مصرف کنید: وقتی به سندروم روده تحریک‌پذیر مبتلا باشید، فیبر می تواند مانند یک شمشیر دولبه عمل کند. با اینکه فیبر به کاهش یبوست کمک می کند، اما می تواند میزان گاز‌ها و دردهای شکمی را افزایش دهد. بهترین راه این است که فیبر موجود در رژیم غذایی‌تان را آهسته و در طول مدت چند هفته افزایش دهید. غلات، میوه‌ها، سبزیجات و حبوبات نمونه‌هایی از غذاهای سرشار از فیبر هستند. اگر علائم بیماری‌تان به همان شکل باقی ماند یا بدتر شد، با پزشک‌تان مشورت کنید. بهتر است مصرف برخی فیبر‌ها را در رژیم غذایی خود محدود و به جای آن از مکمل‌های حاوی فیبر استفاده کنید. مکمل‌های فیبر، گاز و نفخ کمتری ایجاد می کنند. اگر مصرف فیبر به بهبود علائم بیماری‌تان کمک کرد، آن را منظم مصرف کنید تا بهترین نتیجه را دریافت کنید.

● از مصرف غذاهای مشکل‌ساز خودداری کنید: اگر بعضی غذاهای باعث تشدید علائم‌تان می شوند، خوردن آن‌ها را متوقف کنید. این غذاهای نتوانند شامل شکلات، نوشیدنی‌های کافئین، فرآورده‌های لبنی و شیرین کننده‌های مصنوعی مانند سوربیتول و مانیتول باشند. اگر با مشکل تولید زیاد گاز روبه‌رو هستید، بعضی مواد غذایی مانند حبوبات، کلم، گل کلم و کلم بروکلی می تواند علائم بیماری‌تان را تشدید کند. همچنین مصرف غذاهای چرب در برخی افراد مشکلاتی ایجاد می کند. جویدن آدامس و مصرف نوشیدنی‌ها در حین غذا می تواند هوای بیشتر و در نتیجه گاز بیشتری به روده‌تان وارد کند.

● منظم غذا بخورید: از وعده‌های غذایی چشم‌پوشی نکنید. غذا خوردن در ساعت مشخص هر روز موجب می شود عملکرد روده تنظیم شود. اگر مشکل اسهال دارید، مصرف غذای کم اما با فاصله زمانی کمتر می تواند موجب بهبود علائم‌تان شود. اما اگر مشکل یبوست دارید، مصرف وعده‌های غذایی بزرگ‌تر و حاوی مقدار زیادی فیبر می تواند به حرکت غذا در روده کمک کند.

● مصرف کم فرآورده‌های لبنی: اگر مشکل عدم تحمل لاکتوز دارید، بهتر است ماست را جایگزین شیر کنید یا از آن‌زیمی برای شکستن لاکتوز استفاده کنید. مصرف کم لبنیات با ترکیب آن‌ها با سایر غذاها می تواند به حل مشکل‌تان کمک کند. در برخی موارد باید مصرف محصولات لبنی را به کل متوقف کنید. اگر مجبورید مصرف لبنیات را کلاً متوقف کنید، حتماً باید پروتئین، کلسیم و ویتامین‌های گروه (B) را از منابع غذایی دیگر تأمین کنید.

● مقدار زیادی مایعات مصرف کنید: هر روز مقدار زیادی مایعات مصرف کنید. آب بهترین گزینه است. از مصرف نوشیدنی‌های حاوی کافئین خودداری کنید زیرا این نوشیدنی‌ها با تحریک روده اسهال‌تان را تشدید می کنند. همچنین مصرف نوشیدنی‌های گازدار موجب افزایش تولید گاز می شود.

● به‌طور منظم ورزش کنید: ورزش به بهبود افسردگی و کاهش استرس‌ها کمک می کند. ورزش موجب انقباضات طبیعی روده شده و باعث می شود نسبت به خودتان احساس بهتری داشته باشید. اگر تاکنون فرد کم‌تحركی بوده‌اید، بهتر است کم‌کم شروع به ورزش کنید و به زمان آن بیفزایید. اگر از بیماری خاصی رنج می برید، پیش از برنامه‌ریزی برای ورزش با پزشک مشورت کنید.

● از داروهای ضداسهال و ملین با احتیاط استفاده کنید: اگر می خواهید از داروهای ضداسهال بدون نسخه مانند لوپرامید استفاده کنید، بهتر است از کمترین دوز اثربخش آن مصرف کنید. مصرف لوپرامید ۲۰ تا ۳۰ دقیقه قبل از غذا خوردن می تواند تأثیرات مثبتی داشته باشد. مخصوصاً اگر بدانید غذاهایی که می خواهید بخورید، موجب اسهال می شوند. مصرف نادرست این داروها می تواند دراز مدت پیامدهایی به دنبال داشته باشد. تمام این موارد برای داروهای ملین نیز صادق است. اگر پرشیی دارید حتماً با پزشک مشورت کنید.