



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No GV



سندرم روده تحریک پذیر

IBS

پمفلت آموزشی مددجو

بهار ۱۴۰۰

درمان :

- ♦ توصیه می‌شود از مصرف غذاهای محرک (حبوبات، موادحاوی کافئین، غذاهای سرخ شده، الکل، غذاهای تند و پرادویه، سوسیس، کالباس، ماهی دودی، کلم و گل کلم و...) اجتناب کنید.
- ♦ در صورت عدم تحمل لاکتوز از مصرف فرآورده‌های لبنی خودداری کنید در غیر این صورت از مکمل‌های پروبیوتیک استفاده کنید.
- ♦ از رژیم غذایی پرفیبر و متعادل (غلات، نان سبوس‌دار و سبزیجات میوه‌ها) استفاده کنید.
- ♦ روزانه ۸ لیوان مایعات به ویژه آب بخورید.
- ♦ غذا را در محیط آرام و در وعده‌های متعدد و کوچکتر میل کنید.

♦ به طور منظم ورزش کنید. ورزش در کاهش استرس

موثر می‌باشد.

♦ غذاهایی که باعث تشدید بیماری می‌شود از لیست

غذایی خود حذف کنید.

♦ از خوردن غذاهای بسته‌بندی شده و آماده خودداری

کنید در تهیه غذاها از مواد تازه استفاده کنید.

♦ در صورت استفاده از درمان دارویی (باتجویزپزشک)

حتماً داروها را به طور کامل و سر وقت میل کنید.

♦ از مصرف سیگار و قلیان جدا خودداری کنید.

♦ آدامس جویدن را به حداقل برسانید.

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

پمفلت های آموزش به بیمار

یا <http://ziaeian.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeian@tums.ac.ir

مشکلی است که عمدتاً روده بزرگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد. روده بزرگ بخشی از دستگاه گوارش است که مدفوع را ساخته و ذخیره می‌کند.

سندروم روده تحریک‌پذیر یک اختلال شایع گوارشی است که ویژگی اصلی آن تغییر در اجابت مزاج و درد شکمی است. نکته مهم در این سندروم آن است که هیچ اختلال عضوی شناخته شده‌ای با معاینه بالینی و بررسی تشخیصی معمول، یافت نمی‌شود. سندروم روده تحریک‌پذیر یک بیماری نیست بلکه یک مشکل عملکردی است. به این معنا که روده بزرگ آنطور که باید کار نمی‌کند، به نظر می‌آید که کوله‌سیستوکنین که محرک طبیعی حرکات روده است در اینجا تحریک زیادی ایجاد می‌کند. در این سندروم اعصاب و عضلات روده

از حد حساس هستند. مثلاً زمانی که غذا می‌خورید عضلات بیش از حد لازم منقبض می‌شوند. این انقباضات می‌توانند منجر به گرفتگی روده‌ها و اسهال حین غذا خوردن یا مدت کوتاهی پس از آن شوند. اعصاب ممکن است بیش از اندازه به کشش روده مثلاً به دلیل گاز حساس باشند در نتیجه گرفتگی و درد ایجاد می‌شود. علت آن ناشناخته است، این مشکل در خانم‌ها بیشتر از آقایان است. عفونت‌های حاد دستگاه گوارش، تب طولانی مدت، اضطراب و افسردگی احتمال ابتلا و گسترش این بیماری را زیاد می‌کند.



فاکتورها:

استرس، مواد محرک، الکل، دخانیات و ارث می‌باشد.

تشخیص:

مطالعات رادیولوژیکی با استفاده از ماده حاجب، تنقیه باریوم و کولونوسکوپی.

علائم اصلی:

دردهایی در ناحیه معده، دردشکم گاهی باخوردن غذا شروع شده و با انجام دفع تسکین می‌آید. اسهال یا یبوست شدید، شکم باددار و متورم، احساس ناتمامی در دفع مدفوع.

در سنین کمتر از ۴۵ سال استرس باعث شروع این سندرم یا بدتر شدن علائم این بیماری می‌شود.