

# روز جهانی گوارش

۸ خرداد ۱۳۸۸

بیماری روده تحریک پذیر (IBS)



Irritable-Bowel Syndrome  
2009 / MAY / 29  
WORLD DIGESTIVE HEALTH DAY



WORLD GASTROENTEROLOGY ORGANISATION



WORLD DIGESTIVE HEALTH DAY



نشانی انجمن: تهران - خیابان کارگر شمالی - جنب مرکز قلب تهران -  
کوچه شهریور - پلاک ۱۳ - واحد ۱ | تلفس: ۸۸۳۳۵۰۶۱۰۳۰  
IRANIAN ASSOCIATION OF GASTROENTEROLOGY AND HEPATOLOGY

[ www.lagh.org ]



2009 / MAY / 29

## درمان

درمان‌های ترکیبی مختلفی در این بیماری توصیه می‌شوند. هدف از درمان کاهش درد و سایر علائم بیمار می‌باشد. درمان اغلب طولانی مدت است و تماس مداوم با پزشک و ثبت روزانه علائم و تغییرات کمک‌کننده است.

بهتر است منظم غذا بخورید و برای غذا خوردن زمان کافی صرف کنید. هیچ وعده غذایی را از دست ندهید و بین وعده‌ها فاصله طولانی نگذارید. روزانه حداقل ۶ لیوان آب بنوشید. از پر خوری، مصرف غذاهای پر چرب و خوردن غذا در شرایط استرس خودداری کنید.

مصرف بعضی از غذاهای باعث تشدید علائم در بیماران می‌شوند. مثلاً عدم تحمل لاکتوز در بسیاری از این بیماران گزارش شده است در نتیجه حذف لبنیات حاوی لاکتوز بخصوص شیر، بستنی، خامه و با مقدار کمتر ماست و پنیر به مدت دو هفته باعث کاهش علائم در برخی بیماران می‌شود. در افرادی که لبنیات مصرف نمی‌کنند باید مکمل کلسیم تجویز شود. غذاهای نفاخ که باعث تولید گاز و ایجاد درد شکم می‌شوند، شامل سبزیجات مانند انواع کلم و حبوبات در حد تحمل مصرف شوند. در صورت اسهال غذاهای ملین، کبوی کلای، آلو، روغن زیتون و ... مصرف نکنید. پیاز، کرفس، هویج، کشمش، موز، زرد آلو، انواع جوانه‌ها، گندم، آینه و آناناس خام هم در بعضی از بیماران باعث تشدید علائم می‌شوند. از مصرف الکل و انواع نوشابه‌ها، گازدار اجتناب و هم چنین مصرف چای را محدود کنید. مصرف مواد حاوی رنگ‌های افزودنی، شیرین‌کننده‌های مصنوعی، مواد نگهدارنده، مواد غذایی حاوی کافئین (مانند قهوه)، نینترات و پنیتریت (مانند ترشی‌ها، غذاهای نمک سود، ماهی و گوشت دودی) توصیه نمی‌شود. افزایش فیبر غذاهای با مصرف مکمل‌های حاوی فیبر باعث کاهش علائم در بعضی از بیماران دارای بیوست می‌شود.

کاهش اضطراب بیمار با روش‌های روان‌درمانی، مفید می‌باشد. در صورت عدم پاسخ به روش‌های توصیه شده، درمان‌های دارویی با توصیه پزشک تجویز می‌شوند. از مصرف دارو بدون تجویز پزشک خودداری نمایید.

در انتها باید یادآوری کرد که بیماری روده تحریک‌پذیر یک بیماری مزمن است که زندگی فرد را تهدید نمی‌کند ولی موجب ناراحتی وی شده و کیفیت زندگی او را کاهش می‌دهد. به عبارت دیگر این بیماری آزار می‌دهد ولی عارضه ندارد.

## بیوست

بیوست می‌تواند از چند روز تا چند ماه طول بکشد. مدفوع اغلب سفت و گلوله‌ای شکل است. بیشتر بیماران احساس دفع ناگهانی دارند که باعث زور زدن بیش از حد در هنگام دفع، ماندن طولانی مدت در دستشویی، مصرف مسهل و تنبیه می‌شود. سایر علائم همراه شامل نفخ، دفع گاز، آروغ زدن، سوزش سردل، بلع مشکل، سیری زودرس بعد از صرف غذا و تهوع می‌باشد. در حدود ۵۰-۴۰٪ این بیماران بطور همزمان دچار رفلاکس معده به مری (GERD)، نیز می‌باشند. علائم غیر گوارشی شامل تکرر ادرار، علائم ماهیانه دردناک و درد در حین مقاربت است.

## تشخیص

بسیاری از بیماری‌های گوارشی مانند سوء جذب، التهاب روده، سرطان روده بزرگ، کولیت‌های میکروسکوپی و سایر کولیت‌ها ممکن است علائم بیماری روده تحریک‌پذیر را تقلید کنند. بنابراین توصیه می‌شود جهت اطمینان از تشخیص بیماری به پزشک مراجعه کنید اما در صورتی که هر یک از علائم زیر در شما وجود دارد حتماً و سریع‌تر به پزشک مراجعه کنید:

- تشدید علائم بیماری و عدم پاسخ به درمان‌های معمول
- خستگی بدون دلیل و بیش از حد
- درد شکمی که شما را از خواب بیدار کند
- کاهش وزن بدون دلیل
- درد شکمی که با اجابت مزاج و دفع گاز کاهش نیابد
- شروع علائم بالای سن ۵۰ سالگی
- وجود و دیدن خون به هر شکل در مدفوع
- وجود تب و کم خونی همراه با بیماری روده تحریک‌پذیر
- سابقه فامیلی سرطان روده بزرگ و التهاب مزمن روده بزرگ و کوچک
- تمرکز درد در یک نقطه شکم

## بیماری روده تحریک‌پذیر چیست؟

بیماری روده تحریک‌پذیر یک اختلال گوارشی مزمن است که با درد شکم همراه با تغییرات اجابت مزاج به صورت اسهال یا بیوست با هر دو می‌باشد. عموم افراد به این بیماری "کولیت"، "کولیت عصبی" و یا "روده حساس" می‌گویند که البته صحیح نیست. بیماری روده تحریک‌پذیر شایع‌ترین مشکل گوارشی است و پس از سرما خوردگی دومین علت غیبت از کار می‌باشد. تقریباً ۱۰ تا ۲۰ درصد افراد جامعه علائم این بیماری را تجربه می‌کنند ولی فقط ۱۵ درصد افراد مبتلا به پزشک مراجعه می‌کنند.

## علل ایجاد کننده

تئوری‌های متعددی درباره علت و چگونگی ایجاد بیماری روده تحریک‌پذیر وجود دارد. از جمله این تئوری‌ها می‌توان به اختلالات حرکتی روده، افزایش حساسیت روده به تحریک‌های فیزیکی، شیمیایی و عصبی، عفونت‌های گوارشی، حساسیت‌های غذایی، اضطراب و استرس اشاره کرد. علی‌رغم تحقیقات گسترده علت این بیماری هنوز مشخص نیست.

## علائم

بیماری روده تحریک‌پذیر معمولاً در اوایل جوانی آغاز می‌شود. زنان دو برابر مردان به این وضعیت دچار می‌شوند. علائم اصلی بیماری روده تحریک‌پذیر، درد شکم همراه با تغییر عادات اجابت مزاج (اسهال و یا بیوست) است.

## درد شکم

درد شکم معمولاً پیشی و با شدت متغیر بوده و در قسمت پائین و چپ شکم متمرکز است. البته ماهیت شدت و محل درد در افراد مختلف متفاوت است. در بعضی افراد استرس روانی و غذا خوردن متعسر به تشدید درد می‌شود و اجابت مزاج درد را کمتر می‌کند. در بعضی از زنان مبتلا به بیماری روده تحریک‌پذیر، بین دوره‌های درد شکم و قاعدگی ارتباط وجود دارد.

## تغییر عادات اجابت مزاج

تغییر عادات اجابت مزاج، دومین علامت اصلی بیماری روده تحریک‌پذیر است و می‌تواند به صورت اسهال، بیوست و یا اسهال و بیوست متناوب باشد.

## اسهال

در این حالت مدفوع شل با حجم کم تا متوسط است و اغلب طی روز خصوصاً صبح‌ها و بعد از صرف غذا رخ می‌دهد. اسهال اغلب با احساس سریع اجابت مزاج دفع ناگهانی و در بعضی موارد دفع بلغم همراه است.