

# روده تحریک پذیر سندرومی ساکت ولی مزاحم

IBS یکی از شایع ترین اختلالات گوارشی است که اطلاعات زیادی درباره آن و در دسر هایش برای زندگی معمولی مبتلایان نداریم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

چهارشنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۱

۶ ذی الحجه ۱۴۴۲ ۶ جولای ۲۰۲۲

شماره ۲۰۹۷۹

۲۱۹۹



پرونده

«من مصطفی هستم، ۴۰ ساله‌ام و هشت سال است درگیر یک بیماری مزمنم که درمانی ندارد، باید با کنترل سبک زندگی مانع عودش شوم در حالی که حتی علت ابتلایم را هم نمی‌دانم. حدود یک سال دردهای عجیب شکمی داشتم همراه با نفخ‌های آزاردهنده و حمله‌های عجیب که دقیقاً دوسوی مقابل رفتار سیستم گوارش بودند. گاهی مدام بیرون روی داشتم و گاهی برای چندروز بابت نبود دفع اذیت می‌شدم. بعد از چندین آزمایش، ویزیت و... تشخیص پزشک IBS بود؛ «سندروم روده تحریک‌پذیر». بیماری که دست کم برای من برابر با این بود که حتی اگر به جای لیوان از شیشه آب مستقیم آب بخورم، نفخ و در دسر هایش دامنم را بگیرد. به این سندروم عجیب که مبتلا باشی استرس باعث نفخ و درد می‌شود. تماشای فوتیال و حتی برد تیم محبوب باعث اذیت می‌شود. جویدن آدامس می‌تواند عامل تشدید کننده بیماری ات باشد و در بیشتر مواقع شیر و انواع محصولات لبنی، حتی پنیر پیتزا آزارت می‌دهد. خب بیماری مزمن است دیگر، سنم چندان بالا نرفته اما اندامم مستعد بیماری شده‌اند. علتش معلوم نیست، ز مانش معلوم نیست، راه حل هم ندار د. یک سال بعد از تشخیص، خون‌ریزی و تشخیص پولیپ روده اوضاع را پیچیده تر کرد. سر درد، بوی بد دهان، خستگی مداوم هم گویا حداقل برای من از عوارض همین سندروم مرموز است». آن چه خواندید روایت یکی از مبتلایان به سندروم روده تحریک‌پذیر است؛ یکی از شایع ترین اختلالات عملکردی دستگاه گوارش که اطلاعات زیادی در باره اش نداریم. در پرونده امروز این سندروم را خواهیم شناخت.

## بایدها و نبایدهای سبک زندگی IBS کدام‌اند؟

اگر با خواندن این پرونده، ظن ابتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر را درباره خودتان یا اطرافیان‌تان صادق می‌دانید، بعد از مراجعه به پزشک با فهرستی از خوردنی‌ها و نخوردنی‌ها و بایدها و نبایدها مواجه خواهید شد که قرار است به شما کمک کند. ناراحتی‌های ناشی از این سندروم را کنترل کنید. در ادامه برای آشنایی مختصر با آنچه در انتظارتان خواهد بود، نگاهی داریم به توصیه‌های کلی برای مبتلایان به سندروم روده تحریک‌پذیر. اگر هم بین دوست و آشنا کسانی را سراغ دارید که به این سندروم مبتلا هستند، آشنایی با فهرست بایدها و نبایدهایش بهتان کمک خواهد کرد که پرهیزهای غذایی این افراد را بشناسید، شرایطشان را درک کنید و با تعارف کردن‌های بی‌جان‌ها را معذب نکنید. خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی که علایم IBS را تشدید می‌کنند عموماً شامل این موارد می‌شوند؛ غذاهای چرب، سبزیجات و میوه‌های نفاخ (مثل کلم‌برو کلی، گل کلم، پیاز، کرفس، موز و زردآلو) نوشیدنی‌های گازدار، شیرین کننده‌های مصنوعی، محصولات لبنی، کافئین و الکل. البته تشخیص پزشک و شرایط فرد مبتلا چند و چون رژیم غذایی را تعیین می‌کند اما به‌طور کلی مصرف مواد غذایی فیبردار برای مبتلایان به IBS توصیه می‌شود چون عمل دفع را راحت‌تر می‌کند. البته فیبر باید به تدریج به رژیم غذایی اضافه شود تا بدن فرصت کافی برای سازگاری پیدا کردن با آن را داشته باشد. نکته مهم در مواجهه با سندروم روده تحریک‌پذیر این است که بدانید هیچ رژیم غذایی ثابتی برای همه بیماران وجود ندارد و در کنار توصیه پزشک، با صبوری و آزمون و خطا می‌توانید بفهمید چه خوردنی‌ها و نوشیدنی‌هایی باعث تحریک روده‌تان می‌شوند. درباره عادات سبک زندگی مناسب برای مبتلایان به این سندروم، می‌شود به یک حکم کلی رسید؛ حذف نکردن هیچ کدام از وعده‌های غذایی، آرام و بی‌عجله غذا خوردن، دوری از سیگار و استرس، توصیه‌های جدی پزشکان به مبتلایان است.



باعث نگرانی می‌شود و دوباره چرخه تبدیل IBS به نگرانی و تبدیل اضطراب به IBS شروع می‌شود تا هر جور هست هر تفریح و برنامه‌ای را از دماغت دربیاورد. خب این‌ها تجربه شخصی است و شاید شامل همه مبتلایان نشود، شاید خیلی‌ها بیشتر از من درگیر باشند و خیلی‌ها کمتر، اما اگر اطرافیان‌شان بدانند این سندروم کوفتی چیست و چه سازوکاری دارد، شاید از این شوخی‌های بی‌مزه سر سفره مهمانی دست بردارند که «عه چه کم خوردین؟ لایذ خوشمزه نشده!» یا در یک جلسه کاری از رفتار یک مبتلا متعجب نشوند که «آدم به این گنده‌ای نمی‌دونست جلسه داریم؟» خالصه قیلتش می‌تونست بره سر ویس و... به هم می‌زند تا با درک بهتر، کمی از فشاری را که روی مبتلایان است، کم کند.»

می‌رود برای یک فنجان قهوه اما قهوه ممنوع است رده ات را تحریک کند. سر صبح هیجی از گلویت پایین نمی‌رود به جز یک لیوان شیر اما ممکن است شیر هم برایت بد باشد. هر چند من با گذر زمان به فهرست خوراکی‌هایی رسیدم که برابم چالش برانگیز است اما به ناچار خیلی اوقات بی‌خیال دردهایم می‌شوم و هر چیزی را که می‌خواهم می‌خورم. در دسرهای این سندروم شبانه‌روزی است؛ وسط جلسه کاری حال بدی داری اما هیچ کس از چهرهات بی‌قراری وجودت را نمی‌فهمد. تو استرس داری چون IBS داری و هر لحظه ممکن است با یک حمله همه‌جانبه غافلگیرت کند، از طرفی IBS داری چون استرس داری. اصلاً IBS و استرس، رفقای شفیقی هستند که دست به دست هم می‌دهند تا نگران باشی، ذهنت مشوش باشد و تکلیفت مشخص نباشد. اگر یک سفر دوساعته بخوای بروی نمی‌دانی جناب IBS اجازه می‌دهد یا نه! در طول راه می‌شود به سرویس بهداشتی دسترسی داشت یا نه؟ همین

منابع این پرونده: abidipharma.com, arakmu.ac.ir, clinicdarman.com, goums.ac.ir, پتور

## سندروم روده تحریک‌پذیر

### چی هست؟

سندروم روده تحریک‌پذیر، اختلالی است که پزشکان به‌طور مرتب در تشخیص‌های‌شان به آن برمی‌خورند اما خیلی از ما چیز زیادی درباره‌اش نمی‌دانیم، حتی اگر خودمان به آن مبتلا باشیم. چرا؟ از آن جایی که مبتلایان، نواحی بدنی درگیر در این بیماری و شکل بروزش را مایه خجالت می‌دانند، تمایل چندانی به حرف زدن درباره‌اش ندارند؛ یا ممکن است اصلاً از ابتلای‌شان اطلاعی نداشته باشند چون علایم این سندروم با بسیاری از بیماری‌ها همپوشانی دارد و گاهی یک مشکل گوارشی پیش پا افتاده و بی‌نیاز از درمان، قلمداد می‌شود. نداشتن علایم ظاهری، دلیل دیگری است که این سندروم ساکت اما مزاحم جدی گرفته نمی‌شود هر چند می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. غذا بعد از هضم شدن در معده و ترک آن وارد روده کوچک می‌شود، بعد سر از روده بزرگ درمی‌آورد و روده بزرگ با حرکاتش، غذا را به آرامی جابه‌جا می‌کند. حالا اگر در عملکرد روده بزرگ اختلالی به‌وجود بیاید، غذای زیادی سریع یا زیادی آرام در دستگاه گوارش حرکت می‌کند. آن وقت چه اتفاقی می‌افتد؟ گرفتگی معده، نفخ، دردهای شکمی، اسهال و یبوست از رایج‌ترین بلاهایی است که این سندروم بر سرفرد مبتلا می‌آورد. سندروم روده تحریک‌پذیر، یک مشکل مزمن و مادام‌العمر است که نشانه‌هایش گاهی عود می‌کنند و گاهی هم خبری از شان نیست و در دوره عود، درد و ناراحتی معمولاً بعد از دفع گازهای روده‌ای و اجابت مزاج، رفع می‌شوند. فشار و استرس ناشی از امتحان، خواستگاری، سفر و هر موقعیت دیگری که برای فرد، استرس‌زا است یا باعث تغییر در روال عادی زندگی می‌شود می‌تواند علایم را تشدید کند. غذا نخوردن، پرخوری کردن و در زنان، عادت ماهانه هم می‌تواند باعث بدتر شدن نشانه‌ها شود.

## چه عواملی روده را تحریک‌پذیر

### می‌کنند؟

دیواره روده با عضلاتی پوشانده شده است که با انقباض و استراحت‌شان در یک ریتم هماهنگ موجب حرکت غذا در مسیر روده می‌شوند. ارتباط مختل شده بین سیستم عصبی و عضله‌های روده‌ای باعث حساس شدن روده می‌شود؛ عضله‌های جداره روده هماهنگی‌شان را از دست می‌دهند و بیش از حد یا خیلی کم منقبض می‌شوند. حالا علت بروز دو نشانه رایج سندروم تحریک‌پذیر را بهتر می‌فهمیم؛ انقباضات روده‌ای طولانی و قوی‌تر از حالت عادی، باعث اسهال می‌شود و اگر انقباض زیادی ضعیف باشد، سرعت حرکت غذا کاهش می‌یابد که نتیجه‌اش می‌شود یبوست و خشکی مدفوع اما این که چه چیزی میانه سیستم عصبی و روده را شکرآب می‌کند، هنوز به‌طور قطعی



مشخص نیست. مطلقاً، یکی یا ترکیبی از این عوامل اند؛ علل ژنتیکی، باکتری‌ها، اختلالات عصبی و هورمونی. خب از آن جایی که علت ابتلا به‌طور دقیق مشخص نیست، طبیعتاً درمان قطعی هم در کار نیست اما معنی‌اش این نیست که مبتلایان در این شرایط بسوزند و بسازند. آن‌ها معمولاً بعد از مراجعه به پزشک، ناراحتی کمتر و کیفیت زندگی بالاتری را تجربه می‌کنند چون یک سری دارو برای کنترل نشانه‌ها دریافت می‌کنند و یاد می‌گیرند در سبک زندگی و رژیم غذایی‌شان چه تغییراتی ایجاد کنند تا روده تحریک‌پذیرشان کل زندگی‌شان را در مشتتش نگیرد و دایم با درد و مشکلات گوارشی دست و پنجه نرم نکنند. بنابراین اگر نشانه‌هایی را که در این پرونده درباره‌شان حرف زدیم، در خودتان تشخیص می‌دهید، در اسرع وقت به یک متخصص مراجعه کنید. پزشک با بررسی سابقه بیماری‌های گوارشی در خانواده شما و گرفتن آزمایش خون و مدفوع و در صورت نیاز آندوسکوپی و کولونوسکوپی برای افتراق بین IBS و دیگر بیماری‌های گوارشی، راه و چاه زندگی با این سندروم را به شما خواهد گفت.

## علائم

اسهال / یبوست / هر دو در زمان‌های متفاوت

احساس پر بودن معده

درد شکم

تغییر حالت مدفوع

نفخ

خستگی مداوم

حس فوریت در اجابت یا تخلیه نا تمام

گرفتگی شکم

تکرر ادرار

روایت یک فرد مبتلا از زندگی با روده تحریک‌پذیر

## ۸ سال زندگی

### با عجیب‌ترین

### سندروم

در شروع پرونده، روایت مصطفی از ابتلایش به IBS را خواندید. در ادامه توضیح می‌دهد که این سندروم چطور همه جنبه‌های زندگی روزمره‌اش را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ «ظاهر مبتلایان به IBS شبیه بقیه است، در دشان نمود ندارد، رنجی که می‌کشند به چشم نمی‌آید، نوع بیماری هم طوری است که باتوجه به فرهنگ ما، بیمار چندان تمایلی ندارد حتی با خانواده‌اش درباره آن صحبت کند؛ برای همین شناخت جامعه از این بیماری در موقعیت‌هایی مثل کار، مهمانی، سفر و... بالا نمی‌رود. شاید روایت من از IBS کمک کند که بدانید افراد مبتلا دقیقاً با چه چیزی درگیر هستند و چه در دسر هایی دارند؛ آن وقت اگر فردی تعارف شمارا برای خوردن یک خوراکی رد کرد یا بین جلسه مهمی ناچار شد بزند بیرون، بهتر در کش کنید. وقتی به این سندروم مبتلا هستی ممکن است یک باره احساس کنی نیاز به سرویس بهداشتی داری؛ بعد از خوردن کمی غذا احساس کنی چند پرس غذا خورده‌ای و اگر یک دره دیگر بخوری امکان ترک کیندت دور از ذهن نیست. وقتی سردرد داری و خسته‌ای، دلت