

علایم و علل سندرم روده تحریک پذیر

سندرم روده ی تحریک پذیر (IBS)، عارضه ی رایجی است که **روده بزرگ** (کولون) را تحت تأثیر قرار می دهد. سندرم روده تحریک پذیر معمولاً منجر به گرفتگی و انقباض عضلات روده ای، **درد شکمی**، تجمع گاز، **اسهال** و **یبوست** می شود. به غیر از نشانه ها و علائم ذکر شده، سندرم روده تحریک پذیر غالباً منجر به ایجاد یک آسیب مداوم و همیشگی در ناحیه کولون شما نمی شود و عوارض آن اغلب گذرا است. اکثر افراد مبتلا به IBS دریافته اند که در صورت کنترل یک سری موارد مرتبط با بیماری شان علائم بیماری در آن ها بهبود می یابد. تنها تعداد اندکی از افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر دچار علائم و نشانه های شدید بیماری می شوند. خوشبختانه بر خلاف بیشتر بیماری های روده ای مانند کولیت اولسراتیو و بیماری کرون، سندرم روده تحریک پذیر منجر به التهاب و تغییر در بافت روده نشده و



خطر **سرطان کولون** و رکتوم را افزایش نمی دهد.

در بسیاری از موارد، افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر می توانند این سندرم را از طریق مدیریت رژیم غذایی، **اصلاح سبک زندگی** و کنترل استرس مدیریت نمایند.

علایم:

علائم و نشانه های سندرم متابولیک از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است و گاهی علایم سندرم روده تحریک پذیر با علائم بیماری های دیگر مشابه هستند. معمول ترین علائم آن عبارت هستند از:

*درد شکمی یا کرامپ و گرفتگی روده

*احساس نفخ

*تولید گاز

*اسهال یا یبوست و گاهی وجود حالات متناوبی از هر دوی آن ها

*وجود مخاط در مدفوع

ممکن است شما نیز مانند بسیاری از افراد، تنها برخی از علائم و نشانه های خفیف این سندرم را داشته باشید. به هر جهت برخی اوقات نیز علائم سندرم روده تحریک پذیر می توانند بسیار ناراحت کننده گردند و در برخی از موارد فرد مبتلا ممکن است دچار علائم بسیار شدیدی گردد که حتی به درمان دارویی نیز پاسخ ندهد. از آن جایی که علایم سندرم روده تحریک پذیر می تواند با علائم بیماری های دیگر مشترک باشد، لذا حتماً علائم خود را با پزشک تان در میان بگذارید. سندرم روده تحریک پذیر در بیشتر افراد یک بیماری مزمن است ولی به طور کلی برخی مواقع در روند بیماری سندرم روده تحریک پذیر، علائم بیماری در فرد مبتلا بدتر می شوند و برخی مواقع دیگر نیز علائم بیماری بهبود می یابد و یا حتی به کلی ناپدید می گردند.

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد:

هر چند از هر ۵ نفر بزرگسال، ۱ نفر به علائم و نشانه های سندرم روده تحریک پذیر مبتلا می باشند ولی تنها کمتر از نیمی از افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر به دنبال درمان پزشکی می روند.

اگر دچار یک سری تغییرات مداوم در حالات روده ای خود و یا دچار علائم مداوم سندرم روده تحریک پذیر گشتید می بایست به پزشک مراجعه نمایید چرا که این حالت ها می توانند نمایانگر عوارض جدی تری مانند سرطان کولون باشند.

پزشک تان می تواند شما را در پیدا کردن راه حلی جهت تخفیف و بهبود علائم بیماری یاری رساند. پزشک شما همچنین در جهت پیشگیری از ابتلا به دیگر بیماری های جدی تر کولون (بیماری هایی مانند کولیت اولسراتیو و بیماری کرون که نمونه هایی از **بیماری التهابی روده** هستند) و سرطان کولون شما را یاری خواهد کرد؛ علاوه بر آن که شما را در جهت رهایی از عوارض احتمالی ناشی از این بیماری مانند **اسهال مزمن** نیز کمک خواهد کرد.

علل:

علت دقیق سندرم روده تحریک پذیر ناشناخته است. در دیواره ی روده ها آستری از لایه های عضلانی وجود دارند که این ماهیچه ها با ریتم هماهنگی منقبض و منبسط می شوند که این ریتم در هنگام انتقال غذا از معده به سمت انتهای روده و نهایتاً رکتوم، ایجاد می شود.

اگر دچار سندرم روده تحریک پذیر هستید انقباض های روده تان قوی تر و طولانی تر از حد نرمال می باشند و غذا با فشار بیشتر و سریع تر از روده عبور کرده و در نهایت منجر به تولید گاز، نفخ و اسهال خواهد شد. همچنین در برخی موارد بر عکس این حالت اتفاق می افتد یعنی غذا به آهستگی از روده عبور کرده و در نتیجه مدفوع سفت و خشک می شود. نارسایی های سیستم عصبی و نارسایی های کولون نیز در ظهور چنین ناراحتی هایی دخیل هستند. به دلایلی که هنوز روشن نیستند، چنانچه شما مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر (IBS) باشید به برخی محرک ها که دیگران را ناراحت نمی سازند، شدیدتر عکس العمل نشان می دهید. این محرک ها می توانند شامل گاز یا فشار بر روده ها ناشی از برخی غذاهای خاص، داروها و یا احساسات مختلف باشند.

نمونه هایی از این محرک ها عبارت هستند از:

غذا



برخی از افراد دریافته اند که با خوردن برخی غذاها علائم سندرم روده تحریک پذیر در آن ها تشدید می شود، به عنوان مثال شکلات، شیر و الکل منجر به یبوست یا اسهال می شوند و نوشیدنی های کربناته (نوشابه های گازدار) (و برخی میوه ها و سبزیجات منتهی به نفخ و ناراحتی گوارشی در افراد مبتلا به این سندرم می شوند. تحقیقات بیشتری به منظور شناخت دقیق تر نقش آلرژی غذایی و یا عدم تحمل غذایی در سندرم روده تحریک پذیر مورد نیاز است.

چنانچه بعد از خوردن لبنیات، غذاهای حاوی کافئین، یا شیرینی و آدامس بدون شکر، درد و گرفتگی شکمی و نفخ را تجربه می نمایید باید بدانید که مشکل شما سندرم روده تحریک پذیر نیست! بلکه در واقع بدن شما قادر به تحمل لاکتوز موجود در لبنیات یا کافئین و یا سوربیتول موجود در شیرین کننده های مصنوعی نیست.

استرس

چنانچه مبتلا به سندرم روده ی تحریک پذیر هستید حتماً متوجه شده اید که علائم بیماری تان در طول وقایع استرس زا مانند تغییر برنامه روتین روزانه تان و یا دعاهای خانوادگی تشدید می شوند و یا تکرر علائم بیماری تان در این مواقع بیشتر می شود. استرس علائم بیماری شما را تشدید می کند ولی علت ایجاد کننده آن ها نیست.

هورمون

از آن جایی که شانس ابتلاء در زنان دو برابر است محققان بر این باور هستند که تغییرات هورمونی در این شرایط نقش دارند. بسیاری از زنان اظهار می نمایند که در نزدیکی دوران قاعدگی خود و یا در طول این دوران علائم بیماری آن ها تشدید می یابد.

بیماری های دیگر

گاهی اوقات بیماری های دیگری مانند ابتلا به اسهال حاد عفونی (آماس گوارشی) می تواند محرک IBS گرد