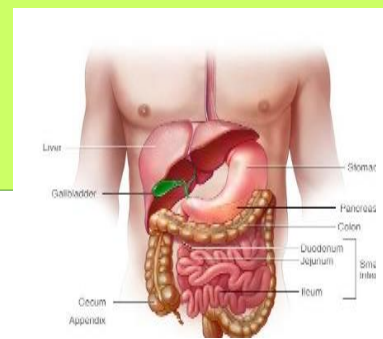


# سندرم روده تحریک پذیر



سندرم روده تحریک پذیر بیماری رایجی است که سیستم گوارش را تحت تاثیر 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 عوارض در سیستم گوارش نمی شود و عوارض آن اغلب گذرا است. در صورت کنترل یک سری موارد مرتبط با بیماری، علائم بیماری بهبود می یابد. 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.

## علائم:

علائم و نشانه های سندرم روده تحریک پذیر از فردی به فرد دیگر بسیار متفاوت است و گاهی علائم سندرم روده تحریک پذیر با علائم بیماری های دیگر مشابه هستند. شایعترین علائم آن عبارتند از:

- درد شکمی یا کرامپ و گرفتگی روده
- احساس نفخ
- تولید گاز
- اسهال یا یبوست و گاهی وجود حالت 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 جا که علائم 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.

## 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 افزایش احساس 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 دلایل نامعلوم، افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر، برخی محرک ها که دیگران را ناراحت نمی سازند، شدیدتر عکس العمل نشان می دهند. این محرک ها می توانند شامل گاز یا فشار بر روده ها ناشی از برخی غذاهای خاص، داروها و یا احساسات مختلف باشند.

چنانچه بعد از خوردن لبنیات، غذاهای حاوی کافئین، یا شیرینی و آدامس، درد و گرفتگی شکمی و نفخ را تجربه می نمایید، ممکن است مشکل شما سندرم روده تحریک پذیر نباشد! بلکه احتمالاً " بدن شما قادر به تحمل لاکتوز موجود در لبنیات و یا کافئین و یا سوربیتول موجود در شیرین کننده های مصنوعی نیست.

## 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 آنها شدید می شود، به عنوان مثال شکلات، شیر و الکل منجر به یبوست یا اسهال می شوند و نوشیدنیهای کربناته (نوشابه های گازدار) و برخی میوه ها و سبزیجات منتهی به نفخ و ناراحتی گوارشی در افراد مبتلا به این سندرم میشوند.

**استرس:** اگر مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر هستید حتماً متوجه شده اید که علائم بیماری تان در طول وقایع استرس زا مانند تغییر برنامه روتین روزانه تان و یا دعواهای 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 می تواند محرک گردد. ذکر این نکته مهم است که سندرم روده تحریک پذیر بیماری ساختاری نمی باشد و بیماری عارضه جسمی ندارد.