



بیمارستان شهید کجی نژاد

به یاد داشته باشید

شما مهمترین عضو تیم درمان خود هستید

نشانی: بابل - چهار راه فرهنگ - خیابان شهید

مصطفی خمینی

مرکز آموزشی درمانی شهید یحیی نژاد

تلفن: ۷ - ۳۲۲۲۳۵۹۴ - ۰۱۱

وب سایت: yahya.mubabol.ac.ir

منابع: پرستاری داخلی جراحی برونر - ۲۰۱۸

مصرف دارو:

زمانی که تغییر در سبک زندگی یا مداخلات درمانی شکست بخورند مصرف داروهایی مانند آلوسترون و لوبی پروستون تجویز می شود.

معمولا داروها از IBS جلوگیری نمی کنند چون شما تمام عمر با این بیماری درگیرید. اما پزشک برای علائم اصلی شما دارو تجویز می کند. بعنوان مثال اگر شما درد دارید داروهای ضد انقباض، برای کاهش انقباضات تجویز می شود. وقتی اسهال مکررا اتفاق می افتد داروهایی مانند لوپرامید ممکن است کمک کننده باشد. داروهای آرام بخش یا خواب آور برای درمان کوتاه مدت جهت درمان اضطراب که علائم را بدتر می کند، تجویز می شوند. اگر علائم شدید باشد و آرامش نداشته باشید یا احساس افسردگی کنید، پزشک ممکن است درمان ضد افسردگی تجویز کند.

نکات قابل توجه:

ممکن است در طول زندگی عود کند، اما بدتر نمیشود. نیازمند جراحی نخواهد شد و عمر شما را نیز کوتاه نمی کند.

سعی کنید رژیم غذایی متنوعی داشته باشید. ۸ لیوان آب در روز بنوشید. از مصرف غذاهای پرچرب بپرهیزید بجای ۳ وعده غذای حجیم ۶ وعده کوچک میل کنید. از ماینها اجتناب کنید.

سندرم روده تحریک پذیر

لیلی حاجی علی نژاد

سوپروایزر آموزش سلامت

۱۳۹۹

سندرم روده تحریک پذیر (IBS) یک اختلال شایع روده است. این اختلال می تواند باعث دل درد، درد معده، گاز، نفخ و تغییر در عادات روده‌ای شود. برخی از افراد با سندرم روده تحریک پذیر یبوست و بعضی دیگر اسهال و در برخی افراد یبوست و اسهال توأم در بیماری دیده می‌شود.

علائم:

- * تغییر در عادات‌های مزاجی فرد
- * درد شکمی و گرفتگی شکم بعد از رفتن به دستشویی
- * نیاز ضروری و اورژانسی به دستشویی
- * تورم یا نفخ در شکم
- * تکرر ادرار
- * خستگی دائم
- * درد به هنگام برقراری رابطه جنسی
- * عادت ماهیانه نامنظم

علل شایع:

- * عوامل غذایی
- * عوامل محیطی همچون استرس
- * عوامل ژنتیکی
- * هورمون‌ها
- * سیستم عصبی مرکزی که به درستی سیستم گوارش را کنترل نمی‌کند
- * پاسخ غیر معمول به عفونت
- * عوامل روانی و عاطفی که می تواند نقش بزرگی در سندرم روده تحریک پذیر داشته باشد.

عوارض احتمالی:

سندرم روده تحریک پذیر با اینکه سال‌های سال بیمار را اذیت می‌کند، ولی عارضه خطرناکی ندارد. این سندرم شخص را مستعد سرطان روده نمی‌کند. گاهی به علت یبوست شدید و طولانی بیمار دچار بواسیر یا شقاق می‌شود. شایان ذکر است که بیماران مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر مصونیت خاصی نسبت به بیماری‌های دیگر گوارشی ندارند و از این نظر مانند افراد سالم جامعه‌اند.

تشخیص:

برای تشخیص سندرم روده تحریک پذیر، پزشک ابتدا یک شرح حال کامل از سابقه‌ی پزشکی بیمار تهیه کرده و سپس معاینه‌ی جسمی لازم را انجام می‌دهد. سابقه‌ی پزشکی شامل سؤالاتی در زمینه‌ی علائم بیمار، سابقه‌ی خانوادگی اختلالات گوارشی، عفونت‌های اخیر، داروهای مصرفی و رویدادهای روانی مرتبط با شروع نشانه‌های بیماری می‌شود.

درمان:

بهترین راه برای درمان این بیماری رعایت رژیم غذایی سالم متناسب با نوع بیماری است. از مصرف مواد غذایی که باعث بدتر شدن علائم شما می‌شوند اجتناب کنید. همچنین بهتر است از موقعیت‌های پر تنش و پر استرس دوری نمایید.

فعالیت:

برخی از بیماران ممکن است دریابند که تمرینات ورزشی

به تسکین نشانه‌های موجود کمک می‌کند. این در حالیست که در برخی از افراد چنین نیست.

کاهش اضطراب و استرس با استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی همچون ورزش و مدیتیشن می‌توانند کمک‌کننده باشند.

رژیم غذایی و تغذیه:

تغییر در عادات غذایی می‌تواند به کنترل نشانه‌های بیماری کمک کند. متأسفانه رژیم غذایی خاصی برای این بیماری وجود ندارد که برای همه افراد کارساز باشد. بیمار باید خود آزمون و خطا کند تا به رژیم مناسب خود دست یابد.

مصرف فیبر: برخی از افرادی که از این بیماری رنج می‌برند ممکن است نیاز داشته باشند فیبر بیشتری مصرف نمایند. این در حالیست که برخی از افراد باید برعکس این موضوع عمل کنند. سطح متعادلی از فیبر در رژیم غذایی می‌تواند به سلامت سیستم گوارش کمک کند. با پزشک معالج در مورد استفاده از مکمل‌های فیبری مشورت نمایید.

از غذاها و نوشیدنی‌هایی که دارای کافئین و الکل است خودداری کنید. کمتر آناناس، گردو، فندق و کشمش مصرف کنید.

اگر بدن شما نتواند لاکتوز، قند موجود در شیر را تحمل کند، لبنیات ممکن است علایم شما را بدتر کنند.