



آپریل؛ ماه آگاهی رسانی در مورد سندروم روده تحریک پذیر

“گفتگوی نا آرام میان مغز و روده”



IBS* ؛ مبارزه خاموش میلیون‌ها انسان

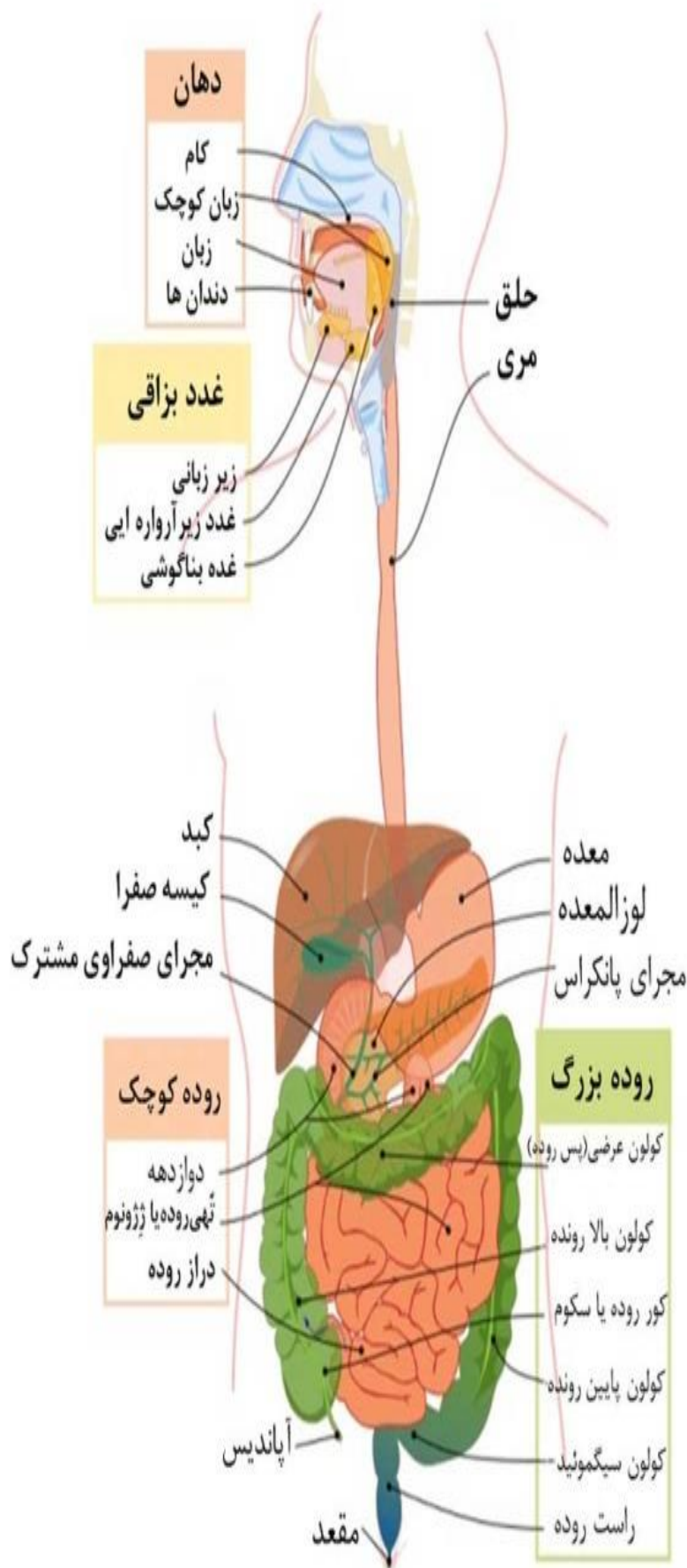
IBS شایع‌ترین اختلال دستگاه گوارشی است و تا یک سوم جمعیت علائم آن را تجربه می‌کنند. زنان اندکی بیشتر از مردان مبتلا شده و سن معمول مراجعه بیماران بین ۲۰ تا ۴۰ سال است. با این حال IBS هنوز یکی از ناشناخته‌ترین بیماری‌ها در علم پزشکی محسوب می‌شود. ماه آگاهی از IBS فرصتی است تا نور بیشتری بر این بیماری بتابانیم؛ بیماری که تنها به روده ختم نمی‌شود، بلکه بر احساسات، سلامت روان و کیفیت زندگی افراد مبتلا نیز تاثیر می‌گذارد.



دستگاه گوارش

دستگاه گوارش یکی از پیچیده‌ترین و حیاتی‌ترین دستگاه‌های بدن انسان است که از دهان آغاز شده و تا مقعد ادامه پیدا می‌کند. این سیستم علاوه بر مسیر اصلی گوارشی که شامل دهان، مری، معده، روده کوچک، روده بزرگ و در نهایت مقعد است مجموعه‌ای از اندام‌های کمکی مانند کبد، پانکراس (لوزالمعده) و کیسه صفرا را نیز در بر می‌گیرد که هر یک نقش مهمی در فرآیند هضم و جذب مواد غذایی ایفا می‌کنند.

وظیفه اصلی دستگاه گوارش تبدیل مواد غذایی به اجزای بسیار کوچکی مانند قندها، اسیدهای چرب، اسیدهای آمینه، ویتامین‌ها و مواد معدنی است؛ موادی که بدن برای رشد، ترمیم بافت‌ها، تولید انرژی و انجام عملکردهای حیاتی خود به آن‌ها نیاز دارد.

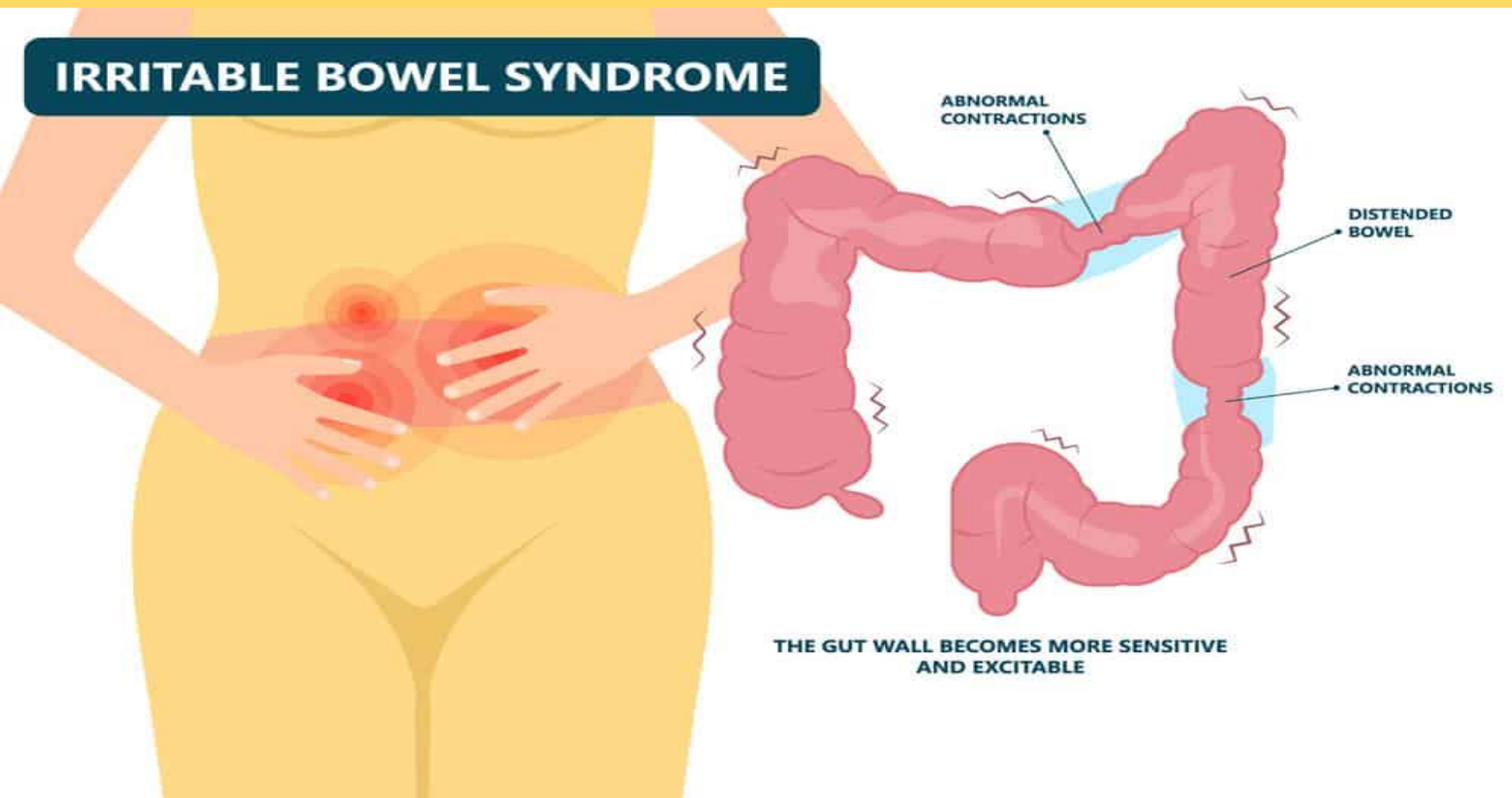


در IBS چه اتفاقی می‌افتد؟

IBS یک اختلال مزمن در محور روده-مغز (Gut-Brain Axis) است؛ یعنی مسیر ارتباطی میان دستگاه گوارش و سیستم عصبی بدن.

برخلاف بیماری‌هایی مانند کرون یا کولیت اولسراتیو که منجر به التهاب یا آسیب ساختاری روده می‌شوند، در IBS هیچ التهاب یا آسیب قابل مشاهده‌ای وجود ندارد — اما این موضوع، واقعیت بیماری و اثرات مخرب آن را زیر سوال نمی‌برد.

در ساده‌ترین بیان، در IBS روده بیش از حد حساس و حرکات آن غیرطبیعی می‌شود — در نتیجه علائمی متغیر و گاه غیرقابل پیش‌بینی بروز می‌کنند.



علائم IBS

شایع ترین علائم سندرم روده تحریک پذیر شامل **درد شکم و اختلال در عادات اجابت مزاج** است. بسیاری از مبتلایان به IBS دچار درد یا ناراحتی های شکمی به صورت گرفتگی (کرامپ) می شوند؛ دردی که معمولاً به صورت متناوب ظاهر می شود و شدت آن با وضعیت اجابت مزاج تغییر می کند به طوری که در اغلب مواقع پس از دفع مدفوع، شدت درد کاهش پیدا می کند یا از بین می رود. از دیگر علائم شایع این بیماری می توان به احساس زیاد بودن گاز در روده (باد شکم) و برجسته یا متسع شدن شکم (احساس ورم و بزرگ شدن شکم) اشاره کرد. همچنین در برخی بیماران همراه با مدفوع، مقداری موکوس یا ترشحات لزج و شفاف (مخاط) نیز دفع می شود. علاوه بر این علائم گوارشی، برخی از بیماران ممکن است دچار علائم عمومی دیگری هم شوند؛ از جمله:

✓ احساس خستگی یا بی حالی

✓ حالت تهوع

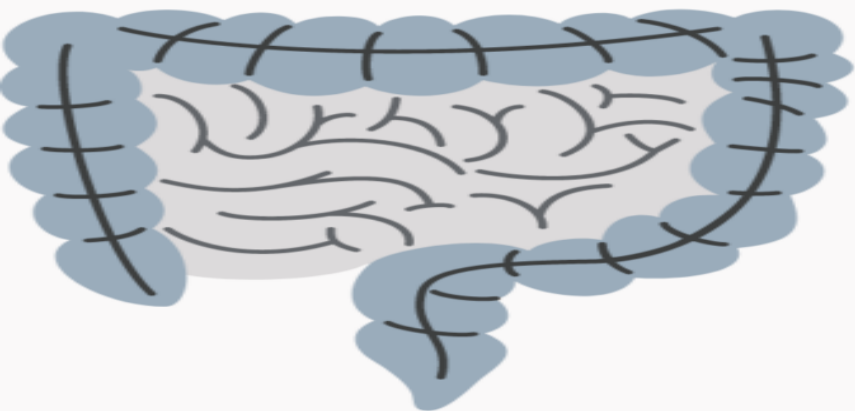
✓ کمردرد

✓ علائم مربوط به مثانه مانند تکرر ادرار یا احساس دفع ناقص



Symptoms of IBS

The IBS illness experience is different for everyone.
Symptoms may include:



Gassiness or Bloating



Constipation



Abdominal pain and/or discomfort



Diarrhea

علائمی که می‌توانند نگران‌کننده باشند

برخی علائم وجود دارند که معمولاً در IBS دیده نمی‌شوند و می‌توانند نشانه‌ی بیماری‌های مهم‌تری باشند. بنابراین اگر هر یک از این علائم را تجربه کردید حتی اگر سالهاست با IBS زندگی می‌کنید لازم است در **اولین فرصت به پزشک مراجعه کنید:**

✓ تغییر پایدار و غیرعادی در الگوی اجابت مزاج که بیشتر از ۴ هفته طول بکشد، به‌ویژه اگر بالای ۵۰ سال سن دارید.

✓ مشاهده خون در مدفوع یا خونریزی از مقعد

✓ کاهش وزن ناخواسته و بدون دلیل مشخص

✓ اسهالی که شما را از خواب بیدار می‌کند

✓ تب

همچنین اگر در خانواده‌ی شما سابقه بیماری‌های گوارشی مانند سرطان روده یا بیماری کرون وجود دارد، مراجعه به پزشک اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.



ALARM SIGN SYMPTOMS

THAT ARE NOT CHARACTERISTIC OF IBS

Talk to your doctor if
you experience...



Anemia



**Blood in
Stool**



**New symptoms
over age 50**



**Unexplained
Weight Loss**



Fever



**Diarrhea that
wakes you
from sleep**

انواع IBS

تقریباً یک سوم از مبتلایان به IBS دوره‌هایی از یبوست را تجربه می‌کنند و یک سوم دیگر دچار اسهال‌های مکرر می‌شوند. در بسیاری از بیماران نیز الگوی مشخصی وجود ندارد و این افراد ممکن است گاهی دچار یبوست و گاهی دچار اسهال شوند یا علائمشان به صورت متناوب تغییر کند. شناخت نوع IBS در هر فرد اهمیت زیادی دارد، چرا که روش‌های درمانی بر اساس غالب بودن یبوست یا اسهال متفاوت هستند و داروها و رژیم‌های درمانی بسته به نوع مشکل گوارشی انتخاب می‌شوند. با این حال، نکته مهم این است که **الگوی اجابت مزاج در بیماران IBS ممکن است در طول زمان تغییر کند**. یعنی فردی که در مقطعی بیشتر دچار یبوست بوده، ممکن است بعد از مدتی دچار اسهال شود یا برعکس. به همین دلیل، درمان IBS معمولاً نیاز به بررسی و تنظیم مجدد دارد و در صورت تغییر علائم، ممکن است داروها یا توصیه‌های تغذیه‌ای بیمار نیز تغییر کند.

IBS SUBTYPES

There are three main types of IBS



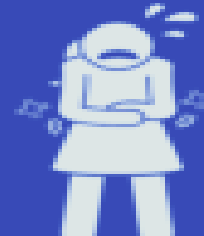
IBS-C

Digestive system contracts slowly, leading to increased constipation.



IBS-D

Digestive system contracts quickly, leading to increased diarrhea.



IBS-M

Transit time varies, leading to both constipation and diarrhea.

تشخیص و درمان

تشخیص بر پایه حذف بیماری‌های دیگر؛

هیچ آزمایش اختصاصی برای تشخیص IBS وجود ندارد. تشخیص معمولاً بر اساس شرح حال بیمار، علائم بالینی و رد سایر بیماری‌ها انجام می‌شود.

در برخی موارد برای رد بیماری‌هایی مانند بیماری التهابی روده، بیماری سلیاک یا عفونت‌های گوارشی، آزمایش‌هایی مانند کولونوسکوپی، آزمایش خون یا آزمایش مدفوع انجام می‌شود.

درمان شخصی‌سازی شده و چندبُعدی؛

در حال حاضر درمان قطعی برای IBS وجود ندارد اما می‌توان آن را به‌خوبی کنترل و مدیریت کرد. درمان IBS معمولاً ترکیبی از چند روش است:

تغییر سبک زندگی:

- ✓ مدیریت استرس (مدیتیشن، یوگا، روان‌درمانی)
- ✓ فعالیت بدنی منظم
- ✓ نوشیدن آب کافی و خواب مناسب

اصلاح رژیم غذایی:

- ✓ تنظیم مصرف فیبر

دارودرمانی:

- ✓ داروهای ضداسپاسم برای کاهش درد
- ✓ ملین‌ها برای یبوست
- ✓ داروهای ضداسهال
- ✓ آنتی‌بیوتیک‌های خاص

درمان‌های روانشناختی:

- ✓ درمان شناختی-رفتاری

زندگی با IBS؛ فراقه از کنترل علائم

یکی از بزرگ‌ترین باورهای غلط درباره IBS این است که این بیماری صرفاً روانی یا ناشی از خیال است. در حالی که استرس می‌تواند علائم IBS را تشدید کند، اما این بیماری یک اختلال واقعی فیزیکی است.

روده انسان دارای سیستم عصبی مستقل به نام سیستم عصبی روده‌ای Enteric (Nervous System) است — که به آن "مغز دوم" نیز می‌گویند. در IBS این سیستم دچار اختلال عملکرد شده و پیام‌های اشتباه ارسال می‌کند.

IBS نه تنها جسم بلکه روح و روان فرد را نیز درگیر می‌کند و ممکن است موجب اضطراب، شرمندگی یا انزوای اجتماعی شود.

مهم است که فضاهایی حمایتی برای بیماران ایجاد کنیم تا درباره سلامت خود بدون ترس یا آنگ صحبت کنند.

