



### سلامت نقش تغذیه و استرس در تشدید بیماری کولیت

کولیت اولسروز، یکی از بیماری‌های التهابی روده است که بیمار را دچار اسهال‌های مکرر می‌کند، با این حال این بیماری مزمن نباید باعث انزوای مبتلایان شود.

کولیت اولسروز، یکی از بیماری‌های التهابی روده است که بیمار را دچار اسهال‌های مکرر می‌کند، با این حال این بیماری مزمن نباید باعث انزوای مبتلایان شود.

بیشتر افراد مبتلا به کولیت اولسروز، دردهای شکمی و فوریت دفع مدفوع را تجربه کرده‌اند. درد ممکن است در سمت چپ شکم شدیدتر باشد. همراهی اسهال با درد شکم ممکن است باعث کاهش اشتها و کاهش وزن شود. خستگی و ضعف ناشی از کم خونی نیز ممکن است به این علائم افزوده شود. در کودکان مبتلا به این بیماری نیز عقب ماندگی رشد ممکن است بروز پیدا کند.

اگرچه عود بیماری پس از استرس‌های شدید روحی دیده شده است اما هنوز هیچ دلیل قاطعی دال بر اینکه استرس می‌تواند سبب این بیماری شود، وجود ندارد. روش‌های گوناگونی وجود دارد که زندگی با کولیت اولسروز را راحت‌تر می‌کند. برای مثال ترس از حمله اسهال یا درد شکمی ممکن است باعث شود بسیاری از بیماران از حضور در محیط‌های عمومی بهراسند اما این مشکل با پیش‌بینی دستشویی‌ها در رستوران یا تئاتر و فروشگاه‌ها قابل حل است. پوشیدن لباس زیر اضافی یا به همراه داشتن دستمال توالت راه‌حل دیگری است. علاوه بر آن بیماران پیش از مسافرت‌های طولانی باید با پزشک خود مشورت کنند.

به گزارش ایسنا، هنوز هیچ درمان پزشکی قطعی برای کولیت اولسروز وجود ندارد. اما درمان‌هایی وجود دارد که می‌توان بیماری را کنترل کرد که در نتیجه آن، از شدت اسهال، درد شکم و خونریزی از روده بزرگ کاسته می‌شود. از درمان، 2 هدف اصلی دنبال می‌شود که بهبود پیدا کردن علائم بیماری و پس از آن حفظ وضعیت بهبود بیماری را شامل می‌شود. برخی از درمان‌هایی که برای دستیابی به این دو هدف استفاده می‌شود ممکن است یکسان باشند اما مدت و میزان تجویز آنها مختلف است.

### نقش تغذیه در درمان کولیت

مصرف برخی غذاها باعث ایجاد یا جلوگیری از علائم کولیت اولسروز نمی‌شود اما توجه به برنامه غذایی می‌تواند باعث کاهش علائم بیماری شود و بهبود را تسریع کند. به‌عنوان نمونه زمانی که بیماری فرد، فعال است احتمالاً احساس می‌کند که برخی غذاهای نرم ناراحتی کمتری نسبت به غذاهای پرادویه و پر فیبر در او ایجاد می‌کنند. وعده‌های غذایی بیشتر با حجم کمتر نیز به این بیماران کمک می‌کند؛ البته شخص نباید حتماً غذاهای خاصی را بخورد یا از مواد غذایی مشخصی صرف‌نظر کند. افرادی که معده آنها توانایی هضم لاکتوز را ندارد، نباید از محصولات لبنی استفاده کنند و همچنین در موارد اسهال شدید، از مصرف کافئین باید خودداری شود.

بیشتر پزشکان، رژیم غذایی مشخصی را برای پیشگیری از سوء تغذیه پیشنهاد می‌کنند. یک رژیم غذایی مناسب باید از تمام گروه‌های غذایی مانند گوشت، ماهی، مرغ و لبنیات (اگر قابل تحمل باشد)، نان و غلات، میوه‌ها و سبزیجات حاوی قند و ویتامین‌ها و روغن‌های گیاهی و غیرگیاهی که منبع چربی هستند، تشکیل شود. مکمل غذایی مانند مولتی‌ویتامین‌ها نیز در جبران سایر کمبودها مؤثر است.