

کولیت عصبی، بیماری افراد حساس

سندرم روده تحریک‌پذیر یا کولیت عصبی یکی از اختلالات شایع گوارشی است که افراد زیادی درگیر آن هستند. با این وجود باز هم شناخت کمی نسبت به این بیماری وجود دارد و افراد، کمتر از شرایط بیماری اطلاع دارند.



جام جم آنلاین: سندرم روده تحریک‌پذیر یا کولیت عصبی یکی از اختلالات شایع گوارشی است که افراد زیادی درگیر آن هستند. با این وجود باز هم شناخت کمی نسبت به این بیماری وجود دارد و افراد، کمتر از شرایط بیماری اطلاع دارند.

دکتر ستار جعفری، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد در گفت‌وگو با «جام‌جم» خاطر نشان می‌کند: «سندرم روده تحریک‌پذیر یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است. این بیماری خطرناک نبوده و زندگی فرد را تهدید نمی‌کند، اما ناراحتی‌ها و مشکلاتی برای او ایجاد خواهد کرد که آزاردهنده است. این بیماری همراه با درد و ناراحتی شکمی بوده و با تغییرات اجابت مزاج به صورت اسهال یا یبوست و گاهی هر دو حالت همراه است. البته در شرایطی نیز بیماری با حالت نفخ نمایان می‌شود.»

وی با اشاره به این‌که حدود 15 درصد افراد در ایران دچار این مشکل هستند، می‌افزاید: «این بیماری میان خانم‌ها شایع‌تر بوده و اغلب در سنین کمتر از 45 سال بروز می‌کند. علت بیماری هنوز به طور قطعی مشخص نشده است، ولی تصور می‌شود که در این بیماری توازن اعصابی که احساس روده را به مغز منتقل می‌کنند، به هم می‌خورد.»

به گفته دکتر جعفری استرس‌های روحی، مصرف برخی غذاها و تحریکات مکانیکی در روده‌ها نیز باعث می‌شوند که بیماری بیشتر نمایان شود.

این پزشک متخصص یادآور می‌شود: «افرادی که به این بیماری مبتلا می‌شوند، انسان‌هایی حساس هستند. ولی نمی‌توان گفت همه کسانی که حساس هستند به این بیماری مبتلا خواهند شد. این افراد معمولاً درگیر بیماری‌های دیگری مانند سردردهای میگرنی، سوزش سردل، سندرم خستگی مزمن، مشکلات اضطرابی، وسواس و اختلالات خواب نیز بوده و از این شرایط رنج می‌برند.»

علائم و نشانه‌ها

دکتر جعفری درباره نشانه‌ها و علائم بیماری توضیح می‌دهد: «گروهی از بیماران پس از دفع مدفوع احساس می‌کنند روده‌شان کامل تخلیه نمی‌شود. عده‌ای نیز احساس نفخ دائمی داشته و از برآمدگی شکم شکایت دارند. سر و صدای زیاد شکم و اسهال یا یبوست نیز از دیگر علائم این بیماری است. در کنار تمام این نشانه‌ها، تقریباً همه مبتلایان، درد و ناراحتی شکمی را نیز خواهند داشت. البته آن‌گونه که بیماران می‌گویند، درد شکمی پس از دفع مدفوع آرام می‌شود.»

به گفته وی این بیماری کیفیت زندگی بیمار را تحت تاثیر قرار می‌دهد ولی منجر به بروز سرطان، زخم و التهاب در روده فرد نخواهد شد.

تشخیص بیماری

این بیماری در واقع اختلال کارکردی روده‌هاست. به همین دلیل نیز مورد خاصی در معاینات و بررسی‌ها یافت نشده و پزشک تنها می‌تواند با رد سایر بیماری‌ها آن را تشخیص دهد. دکتر جعفری با تاکید بر این‌که هر درد شکمی را نمی‌توان کولیت عصبی دانست، خاطر نشان می‌کند: «این بیماری معمولاً به‌ندرت در سنین بالای 50 سال بروز می‌کند و به همین دلیل در آن سنین کمتر به این بیماری شک می‌کنند. همچنین زمانی که وزن فرد به دلیل بیماری کاهش پیدا کند یا درد شکم او را از خواب شبانه بیدار کند، احتمال وجود این بیماری تقریباً از بین می‌رود و باید به سایر بیماری‌ها فکر کرد. علاوه بر این موارد کم خونی بیمار، دفع خون همراه مدفوع، تب و وجود سابقه خانوادگی سرطان‌های روده بزرگ یا بیماری‌های التهابی روده نیز از دیگر مواردی هستند که وجود این بیماری را برای پزشک رد می‌کنند.»

این بیماری مزمن بوده و با يك بار مراجعه و مصرف دارو، درمان نشده و مدت‌ها همراه بیمار خواهد بود. اما پزشك باید به بیمار اطمینان دهد که کولیت عصبي خطرناك نبوده و تنها می‌تواند وي را ناراحت سازد. دکتر جعفري در رابطه با درمان بیماری توضیح می‌دهد: «بیمار باید روش زندگی خود را از نظر عادات غذایی و کاهش محرك‌هاي استرس تغییر دهد. توصیه می‌شود این بیماران مصرف مواد غذایی حاوي کافئین مانند قهوه، حاوي نیترات و نیتريت مانند ترشي‌ها و ماهی‌هاي دودي، حبوبات مانند عدس، نخود و لوبیا، بادام زميني، انبه و آناناس و همچنین ادویه‌هاي تند را تا حد امکان کاهش دهند.»

وي می‌افزاید: «این بیماران باید توجه داشته باشند پرخوري نکرده و از غذاهای چرب پرهیز کنند. همچنین نباید در شرایط استرس‌زا و با سرعت غذا بخورند. پس بهتر است مدت زمان کافي براي غذا خوردن اختصاص داده و با آرامش غذای خود را به پایان برسانند. همچنین وعده‌هاي غذایی باید مرتب و به موقع مصرف شوند. مصرف آب به صورت مداوم و کاهش مصرف چاي و قهوه نیز موثر است.»

برخي از این بیماران با نوشیدن شیر دچار علائم بیماری می‌شوند، دکتر جعفري در این باره می‌گوید: «آنزیم لاکتاز که در جذب و هضم شیر موثر است، در برخی از مبتلایان وجود نداشته و در نتیجه پس از نوشیدن شیر با مشکلاتي روبه‌رو می‌شوند. به همین دلیل به این افراد توصیه می‌شود کمتر از شیر استفاده کنند.»

به گفته وي چنانچه بیماری به صورت اسهال بروز کند، باید از مصرف غذاهای ملین، میوه‌هاي نظیر گلابي، آلو و روغن زیتون نیز خودداری شود. همچنین اگر فرد دچار نفخ است باید از مواد غذایی حاوي فیبر مانند نان‌هاي فیبردار و همچنین غلات و سیب‌زميني کمتر استفاده کند.

این پزشك متخصص با تاکید بر کاهش فشارهاي عصبي یادآور می‌شود: «فرد باید بتواند بر استرس‌ها و نگراني‌هايش غلبه کند. البته چنانچه موفق به این کار نشد، با کمک روانپزشك می‌توان شرایط را بهبود بخشید.»

وي ادامه می‌دهد: «پزشك می‌تواند براي بهبود شرایط بیمار داروهاي خاصی را نیز تجویز کند، اما در کل چون این بیماری مزمن است، اگر بیمار مصرف دارو را شروع کند، مصرف آن مدت‌ها و حتي تا آخر عمر ادامه خواهد یافت، بنابراین بهتر است تا حد امکان به کمک روش‌هاي غیردارويي، پرهیز غذایی و ایجاد شرایط مناسب روحي، بیماری کنترل شود.»

نیلوفر اسعدي بیگي
گروه سلامت