



## افسردگی و اضطراب علائم سندرم روده تحریک‌پذیر را تشدید می‌کند

افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر که با افسردگی و اضطراب زندگی می‌کنند و بیشتر به پزشک مراجعه می‌کنند، نیازمند مراقبت بیشتری هستند...

افراد مبتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر که با افسردگی و اضطراب زندگی می‌کنند و بیشتر به پزشک مراجعه می‌کنند، نیازمند مراقبت بیشتری هستند.

دکتر شهرام آگاه، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران با بیان این مطلب اظهار کرد: سندرم روده تحریک‌پذیر مجموعه‌ای از علائم است که بیمار را درگیر می‌کند. این علائم شامل اختلال در دفع مدفوع به صورت اسهال و یبوست متناوب همراه با درد شکم، نفخ که به طور دوره‌ای با درد شکم همراه است و دفع بلغم در فرد رخ می‌دهد.

وی افزود: علل زمینه‌ای این بیماری مشخص نیست ولی به نظر می‌رسد تحریک‌پذیری بیش از حد روده در برابر عوامل درونی، بیرونی، استرس‌ها و رژیم غذایی باعث به وجود آمدن این بیماری می‌شود و روده‌های این افراد به محرک‌های مذکور بیش از حد پاسخ می‌دهند.

وی با بیان اینکه این بیماری به طور شایع‌تر جوانان را درگیر می‌کند ولی شروع بیماری ممکن است در سنین پیری هم رخ دهد، تصریح کرد: تشخیص این بیماری بر اساس علائم بالینی گفته شده در کنار رد سایر بیماری‌ها به ویژه بیماری‌های عضوی (بیماری‌هایی که با روش‌های آزمایشگاهی مشخص می‌شود) صورت می‌گیرد.

وی خاطر نشان کرد: پس از آزمایش خون و مدفوع و در برخی موارد انجام اندوسکوپی، کولونوسکوپی و تصویربرداری که تشخیص سندرم روده تحریک‌پذیر داده شد مهمترین نکته در درمان این عارضه اطمینان خاطر دادن به بیمار مبنی بر جدی نبودن بیماری است.

دکتر آگاه با اشاره به اینکه این بیماری تبدیل به سرطان نمی‌شود و کشنده نیست، ادامه داد: طول عمر این بیماران مانند مردم عادی است و این عارضه ممکن است به مرور زمان برطرف شود.

وی یادآور شد: به منظور درمان بر اساس علائم بالینی بیماری دارو تجویز می‌شود و اگر شخص یبوست دارد از داروها برطرف کننده آن استفاده می‌شود و اگر شخص اسهال، درد و نفخ دارد داروهای ویژه این عوارض تجویز می‌شود. وی گفت: باید توجه داشت استفاده از داروهای مسکن مانند داروهای تاثیرگذار بر اعصاب باید با نظر پزشک مصرف شود چرا که ممکن است اعتیاد آور باشد.

دکتر آگاه با اشاره به اینکه رژیم غذایی در درمان این عارضه بسیار موثر است، ادامه داد: مصرف الکل می‌تواند شخص را بدتر کند و از مصرف قهوه و مواد کافئین‌دار و برخی مواد غذایی نفاخ در بیمارانی که نفخ دارند باید اجتناب شود.

وی افزود: رژیم غذایی بیمار باید شامل غذاهای ساده و بیشتر طبیعی باشد و از مواد افزودنی خودداری شود. بر اساس مطالعات و تحقیقاتی که انجام شده است مصرف عصاره نعناع یا زیره برای بیماران که نفخ دارند و مصرف پلانتاژل که از عصاره بارهنگ تهیه می‌شود و در درمان اسهال مفید فایده است.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران تصریح کرد: درصد شیوع سندرم روده تحریک‌پذیر بالاست و در برخی مطالعات تا 25 درصد افراد در طول زندگی علائمی از سندرم روده تحریک‌پذیر دارند و به نظر می‌رسد این بیماری در کشور در زنان شایع‌تر باشد.