



بیماری التهابی روده

مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت الله العظمی خاتمی

تهیه کننده:

بخش گوارش و واحد آموزش سلامت

نوبت بازنگری: اول

تاریخ تصویب: ۹۲/۰۶/۰۷

شماره سند: PF-GI-01

بیماری التهابی روده یا (IBD)

بیماری‌های التهابی روده (به انگلیسی: Inflammatory bowel disease) یا (IBD) به بیماریهایی که موجب التهاب جدار روده‌ها می‌شوند اطلاق می‌شود. مهمترین این بیماریها دو بیماری **کولیت اولسروز** و **کرون** که از جهاتی دارای شباهتهایی هستند می‌باشد.

راه های تشخیص بیماری های التهابی روده

- آزمایش خون
- اشعه X باریوم : باریوم، مایع گچی است که یا از طریق دهان و یا از طریق تنقیه به بیمار می‌دهند. این عمل کمک می‌کند تا پزشکان نقاط مشکل دار، مانند زخم، ورم، باریک شدن و یا انسداد روده را ببینند.
- سی تی اسکن
- کولونوسکوپی (تصویر کناری)
- بیوپسی (نمونه برداری)

علت بروز علائم و نشانه ها

علل متعددی برای ان مطرح شده از جمله دخالت عوامل میکروبی و واکنش‌های غیر طبیعی سیستم ایمنی بدن و عوامل ژنتیکی و وراثتی و استعداد های ژنتیکی و... از دیگر عوامل موثر علت التهاب روده سرماخوردگی ، عفونت میکروبی و مسمومیت غذایی به خصوص در فصول مختلف و استرس در مورد بیماری‌های گوارشی بسیار تاثیرگذار است. و حساس ترین جای بدن نسبت به استرس، سیستم گوارشی است .

سن شروع این بیماری ها اغلب ۱۵ تا ۳۰ سالگی است؛ اما در بعضی افراد نیز، اولین علائم شروع بیماری در بزرگسالی ظاهر می‌شود. هر دو جنس به میزان مساوی در خطر ابتلا هستند.

علائم کولیت اولسروز

علائم کولیت اولسروز مربوط به اختلال در حرکات روده است.

- ✚ اجابت مزاج مکرر به صورت دفع مدفوع شل
- ✚ دفع خون و چرک در مدفوع
- ✚ اسهال خونی (دفع خون در مدفوع شل و آبکی)
- ✚ خونریزی از مقعدی
- ✚ احساس دفع ناقص و باقیماندن مدفوع در شکم
- ✚ احساس فوریت برای دفع
- ✚ درد شدید همزمان با حرکات روده
- ✚ درد مفصل ها
- ✚ درد مقعد به صورت منقطع (می‌گیرد و رها می‌کند)

علائم و نشانه های بیماری کرون:

- درد شکم و نفخ بعد از خوردن غذا
- ایجاد زخم در ناحیه مقعد
- تب بالا و لرز
- از دست دادن اشتها و کاهش وزن
- ایجاد فیستول (سوراخ های غیرطبیعی در داخل دستگاه گوارش به سایر نقاط بدن)
- تنگ شدن مجرای دستگاه گوارش (ایجاد تنگی در روده باریک و یا روده بزرگ)

نحوه مراقبت از بیماری و اقدامات بهداشتی:

برای پیشگیری از التهاب روده باید شکم را سرما نداد و از خوردن غذاهای فاسد و مانده چرب و دیر هضم خودداری کرد. آب جوشیده و آب فاقد میکروب نوشید. سبزی خام را قبل از مصرف کاملاً با آب تمیز شست و مدتی در محلول ضد عفونی کننده قرار داد و میوه را به مدت چند ثانیه در آب جوشان فرو برد و قبل از هر غذا دستها را با آب و صابون شست.

کنترل علائم بیماری‌های التهابی روده:

برخی غذاها می‌توانند علائم این بیماری‌ها را بدتر کنند، از قبیل: قهوه، نوشابه گازدار، غذاهای تند، لوبیاهای، غذاهای چرب، غذاهای پر فیبر، آجیل، میوه‌ها و سبزیجات خام و گوشت قرمز. اگر دچار بیماری عدم تحمل لاکتوز باشید، لبنیات نیز مضرند.

رژیم غذایی کم فیبر:

اگر بیماری کورون باعث تنگ شدن روده باریک شود، این رژیم می‌تواند مفید باشد. در این رژیم مواد غذایی را که باعث افزایش حجم مدفوع می‌شوند، نباید مصرف کرد، از قبیل: آجیل، دانه‌ها و میوه‌ها و سبزیجات خام. این رژیم باعث کاهش درد و گرفتگی شکم و اسهال می‌شود.

نیازهای تغذیه‌ای:

یک رژیم غذایی متعادل و وعده‌های غذایی کوچک در طول روز داشته باشید.

مایعات به مقدار کافی بنوشید تا جلوی از دست رفتن آب بدن را بگیرید. پزشک و یا متخصص تغذیه نیز ممکن است ویتامین‌ها و عناصر معدنی لازم را برایتان تجویز کنند.

کاهش استرس:

استفاده از روش‌های آرام‌سازی و ورزش می‌تواند برای بهبود این بیماری‌ها بسیار مفید باشد. گفتار درمانی و گروه درمانی نیز می‌تواند برای کاهش استرس‌های روحی و مقابله با این بیماری‌ها مفید باشند.

درمان:

در موارد خفیف تا متوسط بیماری‌های التهابی روده، درمان با داروهای ضد التهاب انجام می‌گیرد. در بیشتر موارد شدید هنگامی که بیماری، آسیب شدیدی را به کولون وارد کند، با جراحی کولون را برمی‌دارند. این عمل جراحی برای درمان کولیت زخمی مفید است. اما این عمل برای بیماری کورون مفید نیست و علائم این بیماری بعد از عمل، ادامه دارد. خوشبختانه، با برداشتن کولون، روده حرکات طبیعی خود را دارد.

ورزش:

ورزش‌های سبک مانند: یوگا، تای چی و پیاده روی است. ورزش باید به طور منظم باشد تا به هضم غذا نیز کمک شود.

همچنین با ورزش کردن می‌توانید احساس سلامتی و کاهش استرس را نیز تجربه کنید.

مراقبت‌های پس از ترخیص و مراقبت تغذیه‌ای:

نیاز به میزان پروتئین در مرحله فعال بیماری ممکن است تا ۵۰٪ افزایش می‌یابد.

به دلیل پرهیز غذایی، سوء جذب و یا تداخل غذا و دارو ممکن است به مکمل‌های ویتامین و املاح معدوی نیاز شود.

برای کاهش اسهال، از رژیم کم فیبر استفاده شود

تغذیه به دفعات و با حجم کم می‌تواند بهتر از غذاهای حجیم تحمل شود

در صورت عدم تحمل هر غذایی، آنها را حذف نمایید. از جمله می‌توان استفاده از میوه‌ها و سبزی‌ها نام برد.

در صورت توصیه پزشک معالج به مصرف دارو حتماً داروها طبق دستور و در ساعت معین انجام شود.