

بیماری های التهابی روده

گروهی از بیماریهای مزمن با علت نامشخص می باشند که دستگاه گوارش میلیونها نفر در سرتاسر جهان را گرفتار کرده و کیفیت زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می دهند.

گرچه علت بیماریهای روده نامشخص می باشد ولی به نظر می رسد که سه عامل ژنتیک، محیط و سیستم ایمنی در ایجاد و تشدید علائم این بیماری نقش اساسی داشته باشند.

از جمله فاکتورهای محیطی تغذیه می باشد. به نظر می رسد در چند دهه گذشته افزایش مصرف شیر گاو و در نوزادان بجای شیر مادر، افزایش مصرف شکر پالایش شده (قند، شکر، شیرینی) و مصرف بالای چربی و کاهش مصرف فیبر (میوه و سبزیجات) با افزایش بیماریهای التهابی روده همراه بوده است.

قابل ذکر است که هیچ نوع رژیم غذایی خاص باعث جلوگیری یا درمان بیماریهای التهابی روده نمی شود اما می تواند به کنترل علائم بیماری کمک کند

بیماری التهابی روده به دو شکل

دیده می شوند: بیماری کرون و

کولیت اولسراتیو

این دو بیماری روده ها را درگیر کرده و باعث ایجاد التهاب و زخم در سطح داخلی روده ها می شوند.

بیماری کرون می تواند هر قسمت از دستگاه گوارش از دهان تا روده ها را درگیر نماید و باعث اسهال، تنگی فیسچول (نوعی کانال غیر طبیعی بین دو قسمت از بدن)، سوء جذب و در جراحی (برای خارج کردن قسمتی از روده که بیمار است) می شود.

کولیت اولسراتیو تنها روده بزرگ را درگیر می کند که اغلب باعث اسهال خونی می شود. التهاب کل دیواره روده را درگیر می کند که اغلب باعث اسهال خونی می شود.

التهاب کل دیواره روده را درگیر نمی کند و بنابراین کولیت اولسراتیو فیسچول ایجاد نمی شود ولی در نهایت التهاب شدید ممکن است نیاز به جراحی و برداشت قسمت التهاب را لازم نماید.



شایعترین علائم بیماریهای التهابی روده، اسهال مزمن بخصوص اسهال خونی، درد شکمی، تب و خستگی می باشد.

بیماریهای التهابی روده مزمن بوده و همراه با دوره های عود و بهبودی تکرار شونده می باشند. در زمان عود علائم تشدید شده و بیماری فعال است و در زمان بهبودی، قسمتهای ملتهب روده بهبود یافته و علائم کم می شود یا از بین می رود و بیماری خاموش نامیده می شود

درمان

باید توجه داشت که بیماری التهابی روده به طور کلی از بین نمی رود ولی می توان با رژیم غذایی مناسب و مصرف دارو، مدت زمان خاموشی بیماری را افزایش داد.

یک رژیم غذایی متعادل برای سالم ماندن و بهبود وضعیت بیماری در بیماریهای مزمن روده نقش مهمی ایفا می کند. این رژیم غذایی متعادل در موفقیت درمان نیز بسیار اهمیت دارد

برای داشتن یک رژیم غذایی متعادل پزشک و متخصص تغذیه، نیازهای بدن فرد را بر اساس جنس، سن و شرایط بیماری می توانند مشخص کنند. در واقع تنها مقدار مصرفی غذا مهم نیست بلکه مهمتر آن است که نیازهای روزانه بدن به کالری، پروتئین، کربوهیدرات (قند) و مواد مغذی تأمین



یامن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

آشنایی با بیماریهای التهابی روده کد محتوا: ۳۷۶

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir

چون مواد غذایی چرب از طریق دستگاه گوارش به طور کامل جذب نشده و هضم آن مشکل است و می توانند باعث اسهال و گاز روده شوند ، بخصوص در صورتی که قسمتی از روده بوسیله جراحی برداشته شده باشد، میزان مصرفی غذاهای چرب حتماً باید کاهش یابد. می توان بجای سرخ کردن مواد غذایی، آنها را بخار پز کرد و مصرف نمود.

آب: در طول روز به مقدار کافی آب نوشیده شود تا به اصطلاح فرد به کم آبی گرفتار نشود. مصرف مقادیر زیاد آب همچنین از یبوست جلوگیری می کند. در واقع احتمال کم آب شدن به علت اسهال مزمن در این بیماری وجود دارد. اگر مصرف آب هم زمان با اسهال و از دست دادن آب نباشد، کلیه ها دچار مشکل خواهد شد. به نظر می رسد تشکیل سنگ کلیه در بیماری کرون نیز به علت کم آب شدن مزمن بدن باشد

تهیه کننده : پروین علی یاری "کارشناس پرستاری"
منبع: درسنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸
شاورعلمی : اقای دکتر طالبی "فوق تخصص گوارش"
طراحی و تدوین : محمودنصراصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹



یک رژیم غذایی متعادل از کلیه گروه های غذایی مختلف تشکیل ده است. منابع پروتئین شامل گوشت، ماهی، مرغ و لبنیات در صورت تحمل توسط فرد، منابع کربوهیدرات شامل نان، نشاسته، ماکارونی و میوه و سبزیجات و منابع چربی، روغن و ماکارونی می باشند.

اگر غذایی باعث بدتر شدن علائم بیماری نمی شود نیازی به محدود کردن آن نمی باشد حتی اگر این غذا در فرد دیگری باعث تشدید علائم شود و بنابراین چون تحمل مواد غذایی مختلف از فرد به فرد دیگر متفاوت است و همچنین محل درگیری روده توسط این بیماری در بیماری کرون و کولیت اولسراتیو متفاوت است. بنابراین تنظیم رژیم غذایی از یک فرد با فرد دیگر متفاوت خواهد بود و نمی توان یک رژیم غذایی یکسان را برای تمام مبتلایان در نظر گرفت بهترین راه داشتن یک دفترچه کوچک و ثبت داروهایی است که علائم بیماری را تشدید می کند. بیماران باید توجه داشته باشند که چون داشتن یک رژیم غذایی برای هر فرد مبتلا به این بیماری متفاوت است پس اطلاعاتی را که از افراد و منابع مختلف دریافت می کنند قبل از بکارگیری حتماً با پزشک خود در این زمینه مشورت نمایند.

غذاهای چرب: از مصرف بیش از اندازه غذاهای سرخ کردنی ، کره، مارگرین، سسهای چرب، گوشتهای چرب اجتناب شود،

