سندروم روده تحریک پذیر، چطور روی خلق و خو اثر می‌گذارد؟

فائزه مهاجر | مترجم

پزشکی

سندروم روده تحریک‌پذیر (IBS) یک اختلال روده است که باعث گرفتگی عضلات و تغییراتی در حرکت روده می‌شود؛ به‌طوری که افراد مبتلا، دچار اسهال یا یبوست می‌شوند که همیشه با شکم درد و نفخ همراه است. به طور قابل توجهی این افراد دچار اختلالات خلقی هم هستند. میزان افسردگی، اضطراب و دیگر اختلالات خلقی در میان افرادی که سندروم روده تحریک‌پذیر دارند بسیار بالا و نامتناسب است. این موضوع از این نظر مهم است که ارتباط بین مغز و روده را نشان می‌دهد و در واقع اختلال در ارتباط بین روده و مغز باعث بروز علایم و نشانه‌های سندروم روده تحریک‌پذیر می‌شود. در این مطلب از جوانب مختلف ارتباط این موضوعات را با هم بررسی می‌کنیم:

موارد دی که کمتر می‌دانیم!

تقریباً ۱۰۰ میلیارد نورون در مغز انسان وجود دارد و روده حاوی ۵۰۰ میلیون نورون است که از طریق اعصاب در سیستم عصبی به مغز متصل می‌شود. نورون‌ها سلول‌هایی هستند که در مغز و سیستم عصبی مرکزی یافت می‌شوند و به بدن می‌گویند چگونه رفتار کند. عصب واگ یکی از بزرگ‌ترین اعصابی است که روده و مغز را به هم متصل می‌کند و سیگنال‌ها را در هر دو جهت ارسال می‌کند. یک مطالعه روی انسان نشان داد که در افراد مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر، تون واگ کاهش می‌یابد که نشان‌دهنده کاهش عملکرد عصب واگ است.

علایم بیماری را با هم مرور می‌کنیم:

● **درد و گرفتگی عضلات|** درد و گرفتگی در ناحیه زیر شکم می‌تواند از علایم این بیماری از نوع خفیف تا شدید آن باشند. این دو مورد از علایم اصلی هستند. حساسیت بیش از حد روده که باعث انقباض بیش از اندازه عضلات روده می‌شود، می‌تواند باعث این علایم شود.

● **گاز بیش از اندازه|** افراد مبتلا به سندروم روده تحریک‌پذیر ممکن است گاز بیش از اندازه را تجربه کنند. نظریه‌هایی در این زمینه وجود دارد. یک نظریه این است که این اختلال ممکن است باعث ایجاد مشکل در باکتری‌های روده شود. باکتری‌ها می‌توانند سموم خاصی ایجاد کنند که ممکن است باعث ایجاد گاز بیش از اندازه شود. نظریه دیگر این است که افراد مبتلا، کمتر قادر به تحمل و انتقال گاز در روده خود هستند.

● **نفخ|** احساس نفخ به مجموعه‌ای از گازها در روده اطلاق می‌شود که می‌تواند باعث پر شدن شکم و گرد شدن بیش از حد معمول آن شود. عواملی که باعث ایجاد گاز بیش از اندازه می‌شود می‌تواند باعث ایجاد نفخ هم بشود.

● **اسهال|** یکی از علایم اصلی سندروم روده تحریک‌پذیر، اسهال است و به این دلیل اتفاق می‌افتد که ماهیچه‌های روده بیش از نیاز منقبض می‌شوند. برای ایجاد حرکات روده‌ای، روده به روشی ریتمیک منقبض و شل می‌شود. در سندروم روده تحریک‌پذیر این ریتم مختل می‌شود.

● **یبوست|** دلایل زیادی برای یبوست وجود دارد از جمله کم‌آبی، کمبود فیبر در رژیم غذایی و استرس. سندروم روده تحریک‌پذیر می‌تواند با تاثیر بر نحوه انقباض ماهیچه‌های روده باعث یبوست شود. وقتی فردی یبوست دارد ماهیچه‌های روده او آن‌قدر که باید منقبض نمی‌شود.

● **حساسیت غذایی|** افراد مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر ممکن است به بعضی از مواد غذایی حساس باشند که بخشی از کربوهیدرات‌ها را شامل می‌شود. این مواد می‌توانند مقدار آب ورودی به روده را افزایش دهند و باعث اختلال در روده شوند.

● **خستگی|** تقریبا نیمی از افراد مبتلا به این اختلال دچار خستگی و فرسودگی می‌شوند. طبق یافته‌های یک تحقیق در سال ۲۰۱۶، خستگی در کنار دیگر علایم شایع این اختلال بروز می‌کند و در زنان جوان شایع‌تر است. تحقیق دیگری در سال ۲۰۱۸ ارتباط احتمالی بین ناکارآمدی تنظیم سروتونین و خستگی در زنان مبتلا به این سندروم را نشان داد. سروتونین هورمون شادی است و ۹۵ درصد سروتونین نه در مغز، بلکه در روده تولید می‌شود. در روده، میکروب‌ها توانایی تولید سروتونین و مواد اولیه آن را دارند. این مواد اولیه روی حرکت روده و خلق و خو تاثیر می‌گذارند و در مغز سروتونین اهمیت زیادی در تنظیم احساسات، خلق خو، سطح انرژی و تمرکز ما دارد.

● **احساس استرس|** ارتباط قوی بین استرس و سندروم روده تحریک‌پذیر وجود دارد. تقریبا سه چهارم افراد مبتلا به این اختلال وجود استرس را گزارش کرده‌اند. ارتباط بین استرس و این سندروم یک ارتباط دوسویه است، احساس استرس می‌تواند علایم را بدتر کند و علایم فیزیکی سندروم می‌تواند باعث به هم‌ریختگی روانی شود.

● **مه مغزی|** آشفتگی ذهنی، اختلال در قضاوت و مشکل در تمرکز تحت عنوان مه مغزی یا تفکر مه‌آلود شناخته می‌شود. گاز روده و نفخ که از علایم سندروم روده تحریک‌پذیر هستند با مه مغزی مرتبط هستند.

منبع: MedicalNewsToday

تناسب اندام

علایم اولیه گودی کمر چیست؟

گودی کمر می‌تواند پیامدهای زیادی برای ما داشته باشد؛ اما بد نیست بدانید بسیاری از افراد پیش از تشخیص پزشک متخصص هرگز متوجه نمی‌شوند که گودی کمر دارند چرا که این عارضه با علایم قابل مشاهده و زیادی همراه نیست. با این حال بهتر است بدانید که مهم‌ترین نشانه بروز گودی کمر داشتن درد عضلانی است؛ زیرا وقتی ستون فقرات شما به طور غیرمعمولی انحنا پیدا می‌کند، کشیده شدن ماهیچه‌ها در جهات مختلف باعث درد و اسپاسم عضلانی زیادی می‌شود. علایم دیگری که می‌توانند جوابی باشند برای سوال «از کجا بفهمیم گودی کمر داریم؟» عبارت‌اند از:

* محدود شدن دامنه حرکت کمر یا گردن

* جلوآمدگی باسن و ناحیه معده
* فرورفتگی ناحیه میانی کمر
* وجود فضای اضافی در زیر کمر هنگام دراز کشیدن
* خم شدگی بیش از حد سر و گردن به سمت جلو
* درد سیاتیک در نواحی مختلف پا
* سوزن سوزن یا بی‌حس شدن کمر
* از دست دادن توانایی کنترل مثانه
* ضعف و خستگی مفرط

برای این که شدت گودی کمر خود را در خانه اندازه بگیرید می‌توانید روی یک سطح صاف دراز بکشید و فاصله بین انحنای کمرتان و زمین را بسنجید. اگر دست‌تان به راحتی از این فضا عبور کند، شما به احتمال زیاد با عارضه گودی کمر روبه‌رو هستید. در صورت مشاهده نشانه‌ها باید در اسرع وقت به یک پزشک متخصص مراجعه کنید.

بیشتر بدانیم

هر آن چه باید درباره سلیاک بدانید

المیرا زمانی | روزنامه‌نگار سلامت

بیماری سلیاک یک اختلال خودایمنی است که موجب آسیب به روده کوچک در اثر مصرف گلوتن می‌شود. گلوتن پروتئینی است که در برخی از غلات مانند گندم، جو و چاودار موجود است. این بیماری می‌تواند تأثیرات جدی بر جذب مواد مغذی و سلامت کلی فرد داشته باشد. آسیب ناشی از این واکنش می‌تواند به التهاب و تخریب ویلاهای روده (ساختارهای ریز موجود در روده کوچک که مسئولیت جذب مواد مغذی را دارند) منجر شود و در نتیجه جذب مواد مغذی از غذاها کاهش یابد. در ادامه با این بیماری بیشتر آشنا می‌شویم:

علل ابتلا به سلیاک

علت دقیق بیماری سلیاک هنوز به‌طور کامل شناخته نشده، اما عوامل زیر ممکن است در بروز آن نقش داشته باشند:

عوامل ژنتیکی| وجود برخی از ژن‌ها، به‌ویژه ژن‌های HLADQ2 و HLADQ8، به طور قابل توجهی خطر ابتلا به بیماری سلیاک را افزایش می‌دهد. افرادی که این ژن‌ها را دارند، بیشتر در معرض خطر ابتلا هستند.

عوامل محیطی| عفونت‌های روده‌ای، تغییرات در رژیم غذایی و حتی عوامل محیطی مانند تغییرات در شیوه زندگی ممکن است بر بروز بیماری تأثیر بگذارند.

عوامل خودایمنی| افرادی که دیگر بیماری‌های خودایمنی را دارند، مانند دیابت نوع ۱ یا بیماری تیروئید، ممکن است بیشتر در معرض ابتلا به سلیاک باشند.

علایم ابتلا

علایم بیماری سلیاک می‌تواند بسیار متنوع باشد و شامل موارد زیر است:

مشکلات گوارشی| مانند اسهال، یبوست، نفخ و درد شکم.

کاهش وزن: به دلیل جذب نشدن مناسب مواد مغذی.

کم‌خونی| ناشی از کمبود آهن و ویتامین‌ها.

خستگی و ضعف| به علت کمبود مواد مغذی.

مشکلات پوستی| مانند درماتیت هرپتیفورمیس، که نوعی ضایعات پوستی خارش‌دار است.

مشکلات عصبی| مانند افسردگی و اضطراب.

سلیاک چه عوارضی دارد؟

مدیریت بیماری سلیاک به‌طور عمده بر مشورت با متخصص و حذف گلوتن از رژیم غذایی متمرکز است. این رژیم شامل اجتناب از گندم، جو و چاودار و هر محصولی است که این غلات را شامل می‌شود. اما در صورت توجه نکردن به دستور پزشک و داشتن رژیم غذایی حاوی گلوتن، بیماری سلیاک می‌تواند منجر به عوارض جدی شود:

۱ **کمبود مواد مغذی|** آسیب به روده کوچک می‌تواند منجر به جذب ناکافی ویتامین‌ها و مواد معدنی شود، که ممکن است منجر به کم‌خونی، پوکی استخوان و سایر مشکلات تغذیه‌ای شود.

۲ **مشکلات عصبی|** برخی از افراد مبتلا به سلیاک ممکن است دچار مشکلات عصبی مانند نوروپاتی محیطی، افسردگی و اضطراب شوند.

۳ **سرطان|** افراد مبتلا به سلیاک در معرض خطر بالاتری برای برخی از انواع سرطان، به‌ویژه سرطان روده کوچک و لنفوم هستند.

۴ **بیماری‌های خودایمنی دیگر|** افرادی که دچار بیماری سلیاک هستند، ممکن است در معرض ابتلا به دیگر بیماری‌های خودایمنی مانند دیابت نوع ۱، بیماری تیروئید و آرتریت روماتوئید قرار بگیرند.

ترفند

فوت و فن جوشاندن شیر

آیا شما هم جزو آن دسته از مصرف کنندگان شیر هستید که با وجود همه توصیه‌ها در خصوص استفاده از شیر پاستوریزه، باز هم شیر فله‌ای را ترجیح می‌دهید؟ در این شرایط باید شیر را بجوشانید تا با اطمینان بیشتری مصرف کنید. روش‌های متفاوتی برای جوشاندن شیر پیشنهاد می‌شود که در ادامه به بعضی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

* اگر شیر فله تهیه کرده‌اید، حتما در کمترین فاصله از زمان خرید آن را بجوشانید. اجازه دهید شیر با حرارت ملایم بجوشد.
* قابلمه بزرگی را برای جوشاندن شیر انتخاب کنید تا مانع از سرریز شیر شود. البته گذاشتن یک کفگیر چوبی روی قابلمه نیز به جلوگیری از این اتفاق کمک می‌کند.
* مقدار شیری را که قرار است به جوش آید، یک‌باره درون قابلمه بریزید. شیر را در چند مرحله درون قابلمه نریزید، زیرا کاهش چند نوبت دمای شیر، مدت جوشاندن را طولانی می‌کند و در نهایت طعم شیر به دلیل حرارت مکرر قدری تغییر می‌یابد.
* هرگز حرارت را برای جوش آمدن شیر زیاد نکنید، زیرا بلافاصله سرریز می‌شود.
* اگر قصد گرم کردن شیر در مایکروویو را دارید، باید مراقب باشید که این کار نیاز به احتیاط دارد، زیرا بی‌توجهی می‌تواند باعث سوختگی شدید شود. در وهله اول شیر را در ظرف پیرکس بریزید و قاشقی چوبی در آن بگذارید تا مانع از جوش آمدن آنی شیر شود. همچنین بلافاصله در مایکروویو را باز نکنید.

پوست و مو

چگونه از روغن زیتون برای مو استفاده کنیم؟

روغن زیتون ارگانیک فواید بسیار زیادی برای موها دارد؛ از تقویت و پیشگیری از ریزش، تا رشد مو. اما برای دستیابی به این فواید باید این روغن را به درستی استفاده کنید. اگر می‌خواهید به سراغ امتحان روش سنتی و خانگی مصرف روغن زیتون بروید، بهتر است از روغن زیتون فراوری نشده و طبیعی استفاده کنید چرا که مواد مغذی بیشتری را در خودش حفظ می‌کند. روغن را به مدت چند دقیقه روی پوست سر خود ماساژ دهید اما بیشتر بر ساقه‌ها و نوک موهایتان تمرکز داشته باشید. برای اثرگذاری بیشتر یک کلاه پلاستیکی را دور سر خود بپیچید و اجازه دهید روغن برای ۱۵ تا ۲۰ دقیقه روی سرتان باقی بماند. پس از گذشت این مدت زمان، باید به سراغ آبکشی و شست‌وشوی موهای خود بروید. اما پیش از این کار بهتر است موهایتان را با یک برس دارای دندانه‌های پهن به خوبی شانه کنید تا پس از خشک شدن بتوانید به راحتی آن‌ها را حالت دهید. به اندازه کافی روی موهایتان شامپو بزنید و با باد سشوار گرم آن‌ها را خشک کنید تا نتیجه را ببینید. به یاد داشته باشید که اگر کف سرتان را هم با روغن زیتون، روغن تراپی کرده باشید باید حتما موهایتان را در دو نوبت پشت سر هم شامپو بزنید و شست‌وشو دهید.

دانستنی‌ها

پاسخ به سوالات متداول درباره فِر

این روزها فر آشپزخانه جزو لوازم مورد نیاز پخت انواع غذاهاست و خانم‌ها دوست دارند غذا را در آن بپزند؛ اما برای استفاده از این وسیله باید نکاتی را به یاد داشته باشید. در ادامه به سوالات پرکاربرد درباره این وسیله پاسخ می‌دهیم.

برای طلایی شدن رنگ کیک و شیرینی، آن را کدام قسمت فر قرار دهم؟

سرعت پخت غذا در بالاترین طبقه فر ثابت است و از آن قسمت برای برشته و طلایی شدن غذا استفاده می‌کنند. علت این موضوع ساده است، گرما به سمت بالا حرکت می‌کند و فضای بالایی محیط فر از قسمت زیرین آن گرم‌تر است اما اگر المنت گرمکن فر قابلیت کمتری داشته باشد و ظرف غذا را در طبقه مخصوص پخت بسیار آرام قرار دهید، غذای شما در حالی که فقط لایه رویی آن تقریبا پخته شده است، خواهد سوخت.

بهترین نقطه فر کدام قسمت است که مطمئن باشم غذا نمی‌سوزد؟

بهترین نقطه در وسط فر قرار دارد. در این محل حرارت فر کاملا متعادل و یکنواخت است. این موضوع اصلا به معنای عملکرد نادرست فر نیست، بلکه فقط بر اساس قوانین فیزیک است. محل قرارگیری ظرف پخت غذا در فر به نتایج مد نظر آنان وابسته است. در فرهای مجهز به فن مشکل انتشار یکنواخت حرارت در محیط فر حل شده است، اما در این فرها هم تغییرات دمایی میان نقاط مختلف فر دیده می‌شود که به نوع فر و طراحی آن بستگی دارد.

داخل فر را چطوری و با چه موادی تمیز کنم؟

۵ قاشق غذاخوری بکینگ پودر، ۳ قطره مایع ظرفشویی و ۴ قاشق غذاخوری سرکه سفید. همه این مواد را با هم مخلوط کنید و با یک اسفنج داخل فر را با این مواد و بعد با یک اسکاچ تمیز و در نهایت با یک دستمال نخی خیس پاک کنید.

پروانه حمل سلاح شکاری ساچمه زنی
به ش سریال ۳۱۸۰۹۴۱ متعلق به آقای سلمان سعیدی ترنیک فرزند هادی به تاریخ ۱۴۰۳.۰۸.۲۸ در شهرستان نیشابور مفقود و از درجه اعتبار ساقط است
۷۴۶۹۱

برگ سبز، سند کارخانه موتورسیکلت سپند ۱۲۵ مدل ۸۷ رنگ خاکستری نوک مدادی **به شماره انتظامی ۷۷۲-۵۲۶۸۲** به نام حسین فتاحی شماره موتور ۳۲۶۱۵۸۵۷ شماره تنه ۱۲۵۸۷۸۲۴۹۰ مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۷۴۶۷۱

سند سه برگی موتور سیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۳ رنگ نقره ای **به شماره انتظامی ۷۷۲-۱۱۶۹۵** بنام احمد رضا احمدی فرزند علی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۷۴۸۷۱

برگ سبز و سند کمپانی پارس BRLLIANCE H۲۳۰-AT مدل ۱۳۹۶ به **شماره انتظامی ۳۶ایران ۸۹۶س ۳۳** به شماره شاسی ۱۰۰۴۳۰۸ NAPH۲۳۰ACH وشماره موتور ۲۲۸۱۵*G۰BM۱۵۱ بنام حسن رجب زاده خراسانه مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۴۴۲۱

برگ سبز موتورسیکلت kawasaki Ninja ۲۴۹ **به شماره انتظامی ایران ۷۷۷ - ۸۳۱۶۷** شماره تنه N۴CEXMF۰۰MMJ۰۱۰۳۲ شماره موتور EX۲۵۰LEAE۳۴۲۲ به نام امید رادمان فاقد اعتبار است
۷۴۸۶۱

برگ سبز خودرو سواری پراید تیپ جی تی ایکس ای مدل ۱۳۸۷ شماره موتور ۲۷۳۸۶۴۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۵۶۱۳۴۱ **شماره پلاک ایران ۱۲ - ۵۴و۳۹۳** به نام فاطمه مراد قلی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.
۷۴۵۰۷

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ پانوروما مدل ۱۴۰۰ به **شماره پلاک ۳۲-۳۱۶و۵۵** شماره موتور ۱۷۸B۰۰۷۳۷۴۳ شاسی NAAR۰۳FF۱MJ۵۳۶۶۴۰ به نام فاطمه زارعان جاغرق با کد ملی ۰۰۱۰۱۱۰۸۵۲ مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۷۴۵۱۸

برگ سبز خودرو آردی مدل ۱۳۸۲ **به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۹۹۷ج۴۳** به نام عباسعلی سجادی کلوخی به شماره ملی ۰۸۷۱۳۱۰۷۹۱ شماره موتور ۲۳۳۶۸۲۲۱۴۲۴ شماره شاسی ۸۲۱۲۱۲۲۰ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۴۸۹۱

برگ سبز و سند کمپانی ۲۳۰-AT BRLLIANCE H مدل ۱۳۹۶ به **شماره انتظامی ۳۶ایران ۸۹۶س ۳۳** به شماره شاسی ۱۰۰۴۳۰۸ NAPH۲۳۰ACH وشماره موتور ۲۲۸۱۵*G۰BM۱۵۱ بنام حسن رجب زاده خراسانه مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۴۴۲۱

برگ سبز خودرو و پراید سفید **شماره انتظامی ۷۷ایران ۲۷۳ب ۲۶** و شماره موتور ۴۳۹۹۳۷۹ و شماره شاسی ۳۴۱۲۲۹۰۳۷۰۶۰۲ به نام مهرزاد مجیر مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۴۴۳۱

برگ کمپانی خودرو پاترول دو درب مدل ۷۷ **به شماره انتظامی ۷۴-۱۷۱ط۲۵** به شماره موتور Z۲۴۰۴۸۲۸۳Z و شماره شاسی PNK۱۵Z۶۲۱۵۵۶ بنام عمران مظفری مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۷۴۴۳۱

برگ سبز خودرو ریسپکت پرایم مدل ۱۴۰۳ **به شماره انتظامی ۲۲-۳۷۶ق۶۷** به شماره موتور BMCE۴T۱۵CBMPF۶۲۸۴۷ و شماره شاسی NAGK۱A۳۴DR۱۰۰۷۲۰۳ بنام مهدی هراتی مفقود گردیده وفاقد اعتبار می باشد
۷۴۴۶۲