

کنید. رژیم غذایی باید کم چرب ولی غنی از فیبر باشد.

غذاهایی که علائم بیماری را بدتر می‌کنند: غذاهای چرب، چپیس، لبنیات و بستنی، شکلات، الکل، غذاهای کافئین دار مانند قهوه و آبجو. غذاهایی که باعث بهتر شدن بیماری می‌شوند شامل: فیبرهای غذایی موجود در سبزیجات، نان، میوه‌جات، غلات، حبوبات، سیب درختی، هلو، هویج، بروکلی، کلم، لوبیای قرمز، نخود، نان‌های سبوس دار و غلات سبوس دار است.

البته در مصرف فیبرهای غذایی نباید زیاده روی کرد چون زیاده روی در مصرف این مواد می‌تواند باعث اسهال و نفخ شوند.

می‌توانید با مصرف «ماست» که پر از باکتری‌های خوب است به بهبود وضعیت روده خود کمک کنید. در مطالعات اخیر محققان استرالیایی نیز مشخص شد که گیاه نعناع در تسکین و بهبود سندرم روده تحریک پذیر نقش مهمی دارد. نعناع از طریق مهار التهاب و فعال کردن واکنش‌های ضد درد در روده بزرگ به بهبود علائم سندرم روده تحریک پذیر کمک قابل ملاحظه‌ای می‌کند.

برای کاهش علائم بیماری بهتر است وعده‌های غذایی خود را به صورت کم حجم و به تعداد دفعات زیاد بخورید و از خوردن غذای پر حجم بپرهیزید. برخی از داروها نیز می‌توانند علائم بیماری را کاهش دهند، برای استفاده از این داروها بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

استرس و تنش‌های روحی باعث بروز IBS نمی‌شود؛ ولی کسانی که دارای این بیماری هستند نسبت به استرس، حساس‌تر از دیگران هستند. اگر شما سندرم روده تحریک پذیر دارید، استرس می‌تواند علائم بیماری شما را بدتر کند. اگر استرس خود را کاهش دهید، می‌توانید درد و علائم گوارشی خود را کاهش دهید.

شما می‌توانید روش‌های مختلف را برای کاهش استرس امتحان کنید. مدیتیشن، ورزش و هیپنوز (نوعی آرامش عمیق) از راه‌های کاستن از استرس هستند.



## سندرم

# روده تحریک پذیر

مجراهای گوارشی انسان و دیگر حیوانات یافت می‌شوند. - در بسیاری از موارد IBS ناگهان بعد از عفونت روده یا معده توسط باکتری‌ها به وجود می‌آید. - رشد بیش از حد باکتری‌های روده کوچک ممکن است باعث ایجاد روده تحریک پذیر شود. - ممکن است التهاب خیلی کم دیواره روده‌ها در برخی بیماران دیده شود که معمولاً به دلیل ارتباط غیر طبیعی باکتری‌های روده ایجاد می‌شود. معمولاً برای درمان این مشکل، آنتی‌بیوتیک یا پروبیوتیک تجویز می‌شود. پزشک با تجویز این داروها ترکیب باکتری‌های روده را تغییر می‌دهد. علاوه بر این باید روی رژیم غذایی مناسب تمرکز کنید و از خوراکی‌هایی که گاز تولید می‌کنند اجتناب

سندرم روده تحریک پذیر که به نام IBS هم شناخته می‌شود، بیماری شایع در دستگاه گوارش است که روده بزرگ را تحت تأثیر قرار می‌دهد. علائم IBS متفاوت است. ممکن است یک روز از یبوست رنج ببرید و روز بعد مدفوع تان سفت باشد. نفخ و اسهال هم جزو علائم این بیماری هستند. علت دقیق سندرم روده تحریک پذیر هنوز مشخص نیست؛ اما از آنجایی که سلامت روده نقش مهمی در بدن ما دارد، لازم است که به نکاتی که ممکن است روده را مستعد ابتلا به این سندرم کند، توجه کنیم: - استفاده از آنتی‌بیوتیک ممکن است فلور روده را به هم ریخته و افراد را به سمت IBS سوق دهد. فلور روده (Flora) باکتری‌های ریزی هستند که در