



سندھ روم روده تحریک پذیر و علائم آن

(IBS)

گردآوری و تالیف:

دکتر علیرضا رفعتی

شیما عابدنیا

سرشناسه	: رفعتی، علیرضا، ۱۴۶۸ - گردآورنده
عنوان و نام پدیدآور	: سندروم روده تحریک پذیر و علائم آن (IBS)، گردآوری و تالیف علیرضا رفعتی، شیما عابدنیا.
مشخصات نشر	: تهران: همراهان دانش، ۱۴۰۳.
مشخصات ظاهری	: ۶۰ ص - مصور.
شابک	: ۱۷۹۰۰۰۰ ریال 978-622-96561-9-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
موضوع	: روده تحریک پذیر Irritable colon روده تحریک پذیر -- تشخیص Irritable colon -- Diagnosis روده تحریک پذیر -- درمان Irritable colon -- Treatment روده تحریک پذیر -- درمان جایگزین Irritable colon -- Alternative treatment روده تحریک پذیر -- رژیم درمانی Irritable colon-- Diet therapy شناسه افزوده : عابدنیا، شیما، ۱۳۶۳ - گردآورنده رده بندی کنگره : R۸۶۲ C۴۹ رده بندی دیویی : ۳۴۲/۶۱۶ شماره کتابشناسی ملی : ۹۹۷۲۳۲۷ اطلاعات رکورد کتابشناسی : فیبا

نام کتاب: سندروم روده تحریک پذیر و علائم آن (IBS)

گردآوری و تالیف: دکتر علیرضا رفعتی - شیما عابدنیا

نوبت چاپ: اول - زمستان

سال چاپ: ۱۴۰۳

طراح جلد و صفحه آرا: مریم تنهایی

شمارگان: ۳۰ نسخه

ناشر: همراهان دانش

قیمت: ۱۷۹۰۰۰ تومان

مرکز پخش: تهران - خیابان انقلاب - روبروی دانشگاه تهران - مجتمع تجاری فروزنده - طبقه منفی یک - شماره

۲۲۸

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است و هرگونه نسخه برداری پیگرد قانونی دارد.



مقدمه:

خدا را شاکرم که بار دیگر توفیقی به من داد تا بتوانم با مطالعه علائم سندروم روده تحریک پذیر و شناخت آنها در بهبود علائم بیماری مبتلایان به سندروم روده تحریک پذیر یا آی بی اس گامی مفید و موثر بردارم. هدف از گردآوری مطالب این کتاب، شناخت هرچه بهتر و مفیدتر این بیماری و کمک به درمان آن در افراد مبتلا می باشد. کتاب حاضر، در ۳ فصل جمع آوری شده است که

درباره بیماری سندروم روده تحریک پذیر، تاریخچه بیماری، استفاده از مکمل های غذایی، عوامل موثر در پدید آمدن آن و انواع روش های تشخیص آن بحث می کند. امیدوارم توانسته باشم حاصل مطالب را به دست آورده باشم.

دکتر علیرضا رفعتی

فهرست مطالب

۳	مقدمه:
۹	فصل اول
۹	(IBS)
۱۰	تاریخچه:
۱۱	سندروم روده تحریک پذیر چیست؟
۱۱	سندرم روده تحریک پذیر چقدر شایع است؟
۱۱	نام های دیگر سندروم روده تحریک پذیر کدامند؟
۱۲	علائم سندرم روده تحریک پذیر چیست؟
۱۳	چند نکته مهم درباره علائم سندرم روده تحریک پذیر:
۱۵	فصل دوم:
۱۵	انواع مختلف سندرم روده تحریک پذیر
۱۶	IBS همراه با یبوست
۱۶	IBS همراه با اسهال
۱۷	IBS همراه با عادات روده ای مختلط
۱۷	چه چیزی باعث سندرم روده تحریک پذیر می شود؟
۱۸	چه کسانی بیشتر در معرض ابتلا به سندرم روده تحریک پذیر هستند؟
۱۸	تشخیص سندرم روده تحریک پذیر
۱۹	آزمایش های تشخیصی سندرم روده تحریک پذیر
۲۰	سایر مشکلات سلامتی افراد مبتلا به سندرم روده تحریک پذیر
۲۱	درمان سندرم روده تحریک پذیر
۲۱	تغییر رژیم غذایی
۲۱	افزایش مصرف فیبر

۲۲	پرهیز از گلوتن
۲۲	اصلاح سبک زندگی
۲۳	عوامل محیطی مؤثر در بروز سندروم روده تحریک‌پذیر: (IBS)
۲۳	رژیم غذایی:
۲۴	سبک زندگی:
۲۴	آلودگی‌های محیطی:
۲۴	عفونت‌های دستگاه گوارش:
۲۵	عوامل روانی-اجتماعی:
۲۵	تغییرات هورمونی:
۲۵	پیشنهادهای برای مدیریت عوامل محیطی:
۲۶	نقش میکروبیوم در سندروم روده تحریک‌پذیر: (IBS)
۲۷	تأثیرات میکروبیوم بر: IBS
۲۷	تأثیر بر حرکات روده:
۲۷	تولید گاز و نفخ:
۲۷	واکنش‌های التهابی:
۲۷	تأثیر بر محور مغز-روده:
۲۸	نفوذپذیری روده:
۲۸	علل ایجاد دیس‌بیوزیس (عدم تعادل میکروبیوم):
۲۸	مصرف مکرر آنتی‌بیوتیک‌ها:
۲۸	رژیم غذایی نامناسب:
۲۸	استرس مزمن:
۲۹	عفونت‌های دستگاه گوارش:
۲۹	راهکارهای تقویت میکروبیوم برای بیماران: IBS
۲۹	مصرف پروبیوتیک‌ها:

- ۲۹..... مصرف پری بیوتیک ها:
- ۲۹..... پرهیز از غذاهای التهابزا:
- ۳۰..... کاهش استرس:
- ۳۰..... مصرف فیبر محلول:
- ۳۰..... تحقیقات جدید در زمینه میکروبیوم و IBS:
- ۳۰..... میکروبیوتا تراپی (FMT):
- ۳۰..... ژنتیک میکروبیوم:
- ۳۱..... استفاده از دارو.....
- ۳۱..... دارو برای سندروم روده تحریک پذیر.....
- ۳۱..... مصرف مکمل های طبیعی.....
- ۳۲..... استفاده از پروبیوتیک ها.....
- ۳۴..... واکنش های ایمنی.....
- ۳۴..... سندروم روده تحریک پذیر در کودکان و نوزادان.....
- ۳۵..... چه زمانی نفخ نشان دهنده آی بی اس است؟.....
- ۳۵..... شکم درد چه زمانی نشانه روده تحریک پذیر است؟.....
- ۳۵..... استرس و روده تحریک پذیر.....
- ۳۶..... عفونت سیستم گوارشی.....
- ۳۷..... اختلال در سیستم عصبی.....
- ۳۷..... انقباضات عضلانی روده.....
- ۳۷..... تغییرات میکروب های روده.....
- ۳۸..... تشخیص سندروم روده تحریک پذیر چگونه است؟.....
- ۳۹..... فصل سوم:
- ۳۹..... انواع روش های تشخیص بیماری.....
- ۴۰..... سی تی اسکن و اشعه ایکس:

۴۰	آندوسکوپی فوقانی:.....
۴۰	سیگموئیدوسکوپی و کولونوسکوپی
۴۱	غربالگری سرطان روده بزرگ.....
۴۱	ارتباط با اختلالات روانی
۴۱	درد و ناراحتی شکمی.....
۴۲	نفخ و احساس پُری.....
۴۲	مخاط در مدفوع
۴۳	کنترل استرس و کاهش پاسخ های استرسی
۴۴	علائم سرطان روده بزرگ را بشناسید:
۴۵	علائم اولیه سرطان روده
۴۶	از کجا بفهمیم سندروم روده تحریک پذیر داریم؟
۴۶	روش های درمان سندروم روده تحریک پذیر
۴۷	داروهای روده تحریک پذیر
۴۸	داروهای تجویزی برای تسکین شکم درد و نفخ
۴۹	داروهای تجویزی برای کاهش اسهال
۴۹	آلوسترون (Lotronex)
۴۹	قرص اعصاب برای روده تحریک پذیر خوب است؟
۵۰	درمان خانگی سندروم روده تحریک پذیر
۵۱	عسل برای روده تحریک پذیر خوب است؟
۵۱	درمان سندروم روده تحریک پذیر از نظر طب سنتی
۵۱	چه زمانی یبوست نشانه سندروم روده تحریک پذیر است؟
۵۲	چه زمانی اسهال نشانه آی بی اس است؟
۵۳	سندروم روده تحریک پذیر همراه با عادات روده مختلط
۵۳	آی بی اس بعد از عفونت.....

- ۵۴ سندروم روده تحریک پذیر بعد از دیورتیکولیت
- ۵۴ عوامل خطر در ابتلا به سندروم روده تحریک پذیر چه هستند؟
- ۵۶ غذاهای مفید برای سندروم روده تحریک پذیر همراه با یبوست
- ۵۷ پرهیز غذایی سندروم روده تحریک پذیر همراه با یبوست
- ۵۷ علائم سندروم روده تحریک پذیر در زنان و مردان چیست؟
- ۵۸ سایر علائم نادر
- ۶۰ شکل مدفوع سندروم روده تحریک پذیر
- ۶۰ نتیجه گیری