



سندرم روده‌ی تحریک پذیر (IBS)

نوشته‌ی پاتریش مک‌کائن، کارولین دین و کریستین ویلر
برگردان: مه‌تاب عربی، سامان خلیلی‌سامانی

for
dummies[®]
A Wiley Brand

ترجمه و چاپ در ایران، تحت امتیاز
انتشارات وایلی توسط انتشارات آوند دانش

WILEY



آوند دانش

سرشناسه: مکناير، پاتريشيا آن، ۱۹۵۸ - م. Macnair, Patricia Ann.

عنوان و نام پديدآور: سندرم روده‌ي تحريك‌پذير (IBS) / For Dummies نوشته‌ي پاتريشيا مکناير، کارولين دين و کریستين ويلر؛ برگردان مهتاب عيوضي، سامان خليلي‌ساماني؛ ويراستار طاهره طالبی.

مشخصات نشر: تهران: آوند دانش، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهري: ۴۰۶ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۱-۸۴-۳

وضعيت فهرست‌نويسي: فيبا

يادداشت: عنوان اصلي: IBS For Dummies, 2008.

موضوع: روده‌ي تحريك‌پذير - به زبان ساده

موضوع: Irritable colon -- Popular works

موضوع: روده‌ي تحريك‌پذير - درمان - به زبان ساده

موضوع: Irritable colon -- Treatment -- Popular works

شناساي افزوده: دين، کارولين

شناساي افزوده: Dean, Carolyn

شناساي افزوده: ويلر، ال. کریستين

شناساي افزوده: Wheeler, L. Christine

شناساي افزوده: روده، عيوضي، مهتاب، ۱۳۷۰ - مترجم

شناساي افزوده: خليلي ساماني، سامان، ۱۳۶۱ - مترجم

رده‌بندي: RC ۸۶۲

رده‌بندي ديويي: ۶۰۰/۳۴۲

شماره‌ي کتبخاني ملي: ۶۰۸۸



آوند دانش

سندرم روده‌ي تحريك‌پذير (IBS)

برگردان: مهتاب عيوضي، سامان خليلي‌ساماني

نمونه‌خوان: طاهره صباغيان، ليلا ملکی

طراحي گرافيك: استوديو آوند دانش

تاريخ انتشار: سال ۱۳۹۹ - چاپ اول

ليتوگرافي، چاپ و صحافي: چاپ پرسیکا

نشاني دفتر نشر و مرکز پخش: ابتدای خیابان پاسداران، خیابان گل نبي، خیابان ناهید، تهران، پست طلایی، پلاک ۴

تلفن: ۲۲۸۹۳۹۸۸، ۲۲۸۷۱۵۲۲، نمابر: ۲۲۸۷۱۵۲۲

فروشگاه: ضلع جنوبي پارک قطيره، خیابان روشنايي، خیابان شهاب، نبش روشنندان، پلاک ۱۵، تلفن: ۲۲۳۹۵۲۹۳

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۶۱-۸۴-۳

صندوق پستی: ۱۹۵۸۵/۶۷۳

کليه حقوق اين کتاب به ناشر محفوظ است

قيمت: ۷۵۰۰۰ تومان

محدوديت مسئوليت / سلب مسئوليت از ايجاد ضمانت: هيچ مسئوليت يا ضمانتي متوجه ناشر يا نويسنده در قبال دقت يا کامل بودن متن اين اثر نيست و حريصاً از تمامي ضمانتها، شامل و نه محدود به، ضمانت مناسب بودن براي هدفی خاص، سلب مسئوليت می‌کنند. به‌واسطه‌ي فروش يا مواد تبليغاتي هيچ ضمانتي ايجاد نخواهد شد يا تعميم نخواهد يافت. توصيه‌ها و راهکارهاي ارائه شده در اين اثر ممکن است براي هر موقعيتی مناسب نباشند. اين اثر با استناد بر اين تفاهم فروخته می‌شود که ناشر در گير هيچ گونه کار حقوقي، حسابداري يا هر گونه خدمات حرفه‌اي ديگر نمی‌شود. چنانچه مشاوره‌ي حرفه‌اي موردنياز باشد، از خدمات یک فرد حرفه‌اي بايد بهره گرفته شود. نه ناشر و نه نويسنده نبايد در قبال صدماتی که از اين ناحیه حادث می‌گردد مسئول باشند. اين مطلب که به سازمانی يا وبسایتی در اين اثر ارجاع داده و/ يا به عنوان منبع احتمالی اطلاعاتی بيشتر معرفی می‌شود نبايد به منزله‌ي آن باشد که ناشر يا نويسنده اطلاعات يا توصيه‌هایی را که سازمان يا وبسایت ارائه می‌کنند صحت می‌گذارد. علاوه بر اين، خوانندگان بايد از اين مطلب آگاه باشند که وبسایت‌های اينترنتی که در اين اثر فهرست شده‌اند ممکن است در حفاصلي که اين اثر نوشته شده است تا زمانی که خوانده می‌شود، تغيير کنند يا محو شوند.

فهرست مطالب در یک نگاه

۱	مقدمه
۷	بخش ۱: حقایق درباره‌ی IBS
۹	فصل ۱: IBS چیست؟ دسته‌بندی بیماری
۲۱	فصل ۲: روده کارش را بلد است
۴۳	فصل ۳: روده به خوبی کار نمی‌کند
۶۹	فصل ۴: بررسی نایل و هدف‌گیری محرک‌ها
۹۹	فصل ۵: پستان‌ها IBS مبتلا می‌شوند و چرا؟
۱۱۳	بخش ۲: دریات کمک به پزشکی
۱۱۵	فصل ۶: همکاری با پزشک
۱۳۹	فصل ۷: بررسی مشکل
۱۵۵	فصل ۸: درمان علائم IBS با دارو
۱۸۱	بخش ۳: درمان و نحوه‌ی برخورد با IBS
۱۸۳	فصل ۹: IBS را کنترل کنید
۱۹۷	فصل ۱۰: رژیم غذایی متناسب با IBS
۲۲۱	فصل ۱۱: تسکین IBS با ورزش
۲۳۳	فصل ۱۲: مدیریت عواطف و استرس
۲۴۷	فصل ۱۳: ارزیابی درمان‌های مکمل
۲۷۱	بخش ۴: زندگی و کار کردن با IBS
۲۷۳	فصل ۱۴: مسئولیت‌پذیری به منظور احیای زندگی
۲۹۷	فصل ۱۵: کار کردن با IBS
۳۰۷	فصل ۱۶: کمک به کودکان برای سازش با IBS
۳۲۳	فصل ۱۷: درباره‌ی IBS به‌روز باشید

بخش ۵: بخش ده تایی‌ها.....	۳۳۷
فصل ۱۸: ده محرک IBS که باید از آن‌ها اجتناب کنید.....	۳۳۹
فصل ۱۹: ده کاری که برای بهبود IBS باید انجام دهید.....	۳۴۹
فصل ۲۰: ده راه کمک گرفتن برای IBS.....	۳۵۹
بخش ۶: پیوست‌ها.....	۳۷۱
پیوست الف: جدول فیبر محلول و نامحلول.....	۳۷۳
پیوست ب: واژه‌نامه.....	۳۷۵

www.ketab.ir

اگرچه ۱۱ درصد مردم از سندرم روده‌ی تحریک‌پذیر^۱ (IBS) به‌عنوان مشکلی عملکردی رنج می‌برند، این بیماری همچنان مثل رازی سربه‌مهر باقی مانده است. علت استفادۀ از واژه‌ی عملکردی برای توصیف IBS این است که این بیماری به تغییرات ساختاری در بدن منجر نمی‌شود و هیچ‌گونه آزمایش پزشکی‌ای برای تشخیص آن وجود ندارد. بیش از ۶ میلیون نفر در بریتانیا IBS دارند، با این حال رسانه‌ها زیاد به این بیماری نمی‌پردازند؛ به همین دلیل آن را رازی سربه‌مهر می‌نامیم. این روزها اکثر بیماری‌ها و وضعیت‌های پزشکی، شبکه‌های جمع‌آوری کمک‌های مالی و رویدادهای اجتماعی برای جمع‌آوری پول در بخش تحقیقات دارند. بسیاری از افراد سرشناس تمایل ندارند کسی بداند به بیماری گوارشی مبتلا هستند.

از آنجا که ابتلا به IBS می‌تواند بسیار مزوی‌کننده باشد، می‌خواهیم بدانید که تنها نکتۀ مهم این است که افراد مبتلا به IBS درباره‌ی مشکل خود حتی با خانواده یا پزشکان نیز صحبت نمی‌کنند.

در حقیقت، اینترنت باب گفت‌وگو درباره‌ی IBS را به روی عموم گشوده است. بسیاری از افراد در وبگاه‌های مرتبط با IBS بیش از گذشته اطلاعات را دنبال می‌کنند و از آن کمک می‌گیرند. شما هم می‌توانید برای اینکه احساس شرمندگی نکنید کتاب‌هایی از این دست را به صورت آنلاین سفارش دهید.

این احتمال وجود دارد که اطلاعات این درباره‌ی IBS کامل باشد. این بیماری نوعی اختلال در عملکرد روده است و از نشانه‌های آن، یبوست و اسهال یا یبوست و اسهال متناوب است. درد شکمی و گاز و نفخه افراد مبتلا را در انجام‌دادن کارهای روزانه ناچار و ناتوان می‌سازد. اگر در حال خواندن این کتاب هستید تا وضعیت فرد مبتلا به این بیماری را بهتر درک کنید، زمانی را به‌خاطر آن بگذارید که مسمومیت غذایی یا آنفولانزای معده داشتید و مرتب به دست‌شویی می‌رفتید یا بدترین یبوستی که تاکنون تجربه کرده‌اید، فکر کنید. تصور کنید که آن حالت‌ها چند ماه و ماه‌ها ادامه یابد؛ حالا تصویری از مبتلابودن به IBS دارید.

بعضی‌ها در صورت ابتلا به IBS به‌سختی آن را به‌عنوان بیماری می‌پذیرند و به نظر می‌رسد گمان می‌کنند فقط حالتی ذهنی است. برخی دیگر میزان ناتوانی و رنج ناشی از این بیماری را انکار می‌کنند؛ اما ما اینجا هستیم تا به شما بگوییم این سندرم و درد و رنج ناشی از آن، حقیقت دارد.