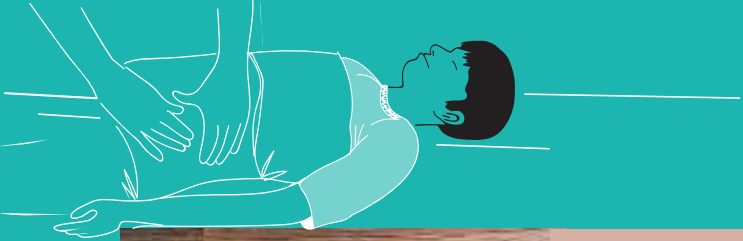


## مشکلات گوارشی دانش‌آموزان (بخش اول)



اگر پرسید اولین مرحله در هضم غذاها چیست، باید بگوییم فرایند هضم قبل از اینکه لقمه غذا را در دهان بگذارید آغاز می‌شود. یعنی زمانی که بوی غذا را استشمام می‌کنید یا وقتی که غذای مورد علاقه خود را می‌بینید. به محض اینکه به یک غذای خوشمزه فکر می‌کنید، یا بوی خوب آن را می‌شنوید، بزاق دهان و اسید معده شما ترشح می‌شود و دستگاه گوارش را برای هضم آماده می‌کند.

دستگاه گوارش یکی از حساس‌ترین دستگاه‌های بدن است که سلامت آن به راحتی تحت تاثیر عوامل مختلف قرار می‌گیرد. با عدم رعایت بهداشت میکروب‌ها، ویروس‌ها و انگل‌های مختلف می‌توانند وارد دستگاه گوارش شوند. به علاوه استرس نیز می‌تواند عملکرد گوارشی را تهدید کند. به ویژه در ایام امتحانات و زمان‌هایی که درگیری فکری دارید، سیستم اعصاب مرکزی تحریک شده و اعصاب معده را نیز تحریک می‌کند. به همین علت بسیاری از مواقع بی‌دلیل دچار دل درد و دل‌پیچه، اسهال، سوزش معده و... می‌شوید. این رفتارها کاملاً غیر ارادی و ناخودآگاه بوده و نوعی واکنش روانی به حساب می‌آیند.

طبق تحقیقاتی که در مدارس انجام شده است، حدوداً ۷ تا ۱۰ درصد از دانش‌آموزان دارای علائم مختلف بیماری‌های گوارشی هستند. یعنی از هر ده دانش‌آموز، یک نفر با این مشکل مواجه است. بسیاری از این مشکلات گوارشی با اصلاح عادات غلط، بهبود می‌یابند و با مصرف نکردن بعضی از مواد غذایی کاملاً کنترل می‌شوند. در ادامه به چند مورد از شایع‌ترین بیماری‌های گوارش اشاره خواهیم کرد.

### ۱. ریفلاکس

بین مری و معده یک دریچه ماهیچه‌ای وجود دارد که به سمت معده یک طرفه باز می‌شود. یعنی به محض قورت دادن غذا، باز شده و بعد از ورود غذا به معده، محکم بسته می‌شود. وظیفه این دریچه جلوگیری از برگشت غذا و اسید معده به مری است. زیرا مری بسیار حساس است و اگر این اتفاق بیفتد به تدریج تحریک شده و فرد دچار سوزش و زخم و حتی سرطان مری خواهد شد. اما در برخی موارد این دریچه به خوبی کار نمی‌کند و عملکرد خود را از دست می‌دهد. علائم آن شامل: احساس سوزش در قفسه سینه و سر دل، سوزش و تلخی ته گلو، احساس برگشت اسید به معده هنگام دراز کشیدن و احساس گیر کردن غذا در گلو است.

### چه عواملی ریفلاکس را تشدید می‌کند؟

چاقی و اضافه وزن، نوشیدن آب و مایعات بلافاصله بعد از غذا، استفاده از غذاهایی مانند مرکبات و شکلات، تمام نوشیدنی‌های گازدار (دلستر، نوشابه، دوغ گازدار، آب گازدار، نوشابه‌های انرژی‌زا)، غذاهای سرخ شده، سیر و پیاز، نعناع، فلفل و ادویه‌های تند، گوجه‌فرنگی و فست‌فود.

### درمان

در اغلب موارد ریفلاکس با اصلاح عادات غذایی و سبک زندگی برطرف می‌شود. مثل حذف غذاهای محرک، کاهش وزن، پوشیدن لباس‌های تنگ، خوردن لقمه‌های کوچک و زیاد جویدن غذا، ایجاد فاصله بین وعده‌های غذایی و آب، دراز کشیدن ۳ ساعت بعد از مصرف غذا. مصرف غذاهای آبدی مانند سوپ و آش، عدسی، خوراک لوبیا و سایر غذاهای اینچینی نیز باید در حجم کم خورده شود یا در صورت امکان کلاً حذف شوند. اما اگر ریفلاکس شدید و آزار دهنده باشد باید از درمان دارویی و داروهای ضد اسید معده استفاده کرد.

### چه غذاهایی به ریفلاکس کمک می‌کنند؟

بهترین درمان برای ریفلاکس میوه به است. به این صورت که به راه تکه‌های کوچک خورد کنید و آن را خشک کنید. بعد از هر بار مصرف غذا، یک تکه از آن را در دهان بگذارید و آن را قورت ندهید. این میوه کم‌کم آب می‌شود و مواد موجود در آن به ریفلاکس کمک می‌کند. مواد غذایی دیگری نیز در بهبود این بیماری موثر هستند. از جمله بادام خام روزانه ده عدد، سیب و موز، گیاه شیرین بیان، زنجبیل، زیره، بابونه و ماست شیرین. به علاوه در مواقعی که تولید اسید معده زیاد است جویدن یک تکه نان خشک به کاهش اسید معده کمک بسیار زیادی می‌کند.

### ۲. سندرم روده تحریک‌پذیر

این بیماری یک اختلال شایع در روده بزرگ است. وظیفه اصلی روده بزرگ جذب آب و مواد مغذی است که این وظیفه به عهده ماهیچه‌های دیواره روده است. اگر این ماهیچه‌ها به درستی کار نکنند، سیستم دفع دچار مشکل شده و فرد را آزار خواهد داد. به چند دلیل نوجوانان بیشتر به این مشکل مبتلا می‌شوند. از جمله: رشد، استرس‌های ناشی از آزمون و استرس‌های فیزیکی و روحی ناشی از دوران بلوغ. علائم آن شامل درد شکم، احساس گرفتگی در شکم، نفخ و وجود سر و صدا، احساس عدم دفع کامل پس از اجابت مزاج، یبوست و اسهال به صورت متناوب است. سندرم روده تحریک‌پذیر در دختران بیشتر از پسران دیده می‌شود. زیرا دخترها حساس‌تر هستند و بیشتر تحت تاثیر فشارهای عصبی و مشکلات محیطی قرار می‌گیرند. این بیماری کاملاً وابسته به میزان استرس است و هنگامی که اضطراب شدت می‌یابد، علائم آن عود می‌کند. لذا مهم‌ترین عامل برای کنترل آن، کنترل استرس است. به همین دلیل اولین کاری که باید انجام دهید مدیریت استرس است. برای این کار باید برنامه ریزی صحیحی برای مطالعه درس‌ها داشته باشید و زمان را مدیریت کنید. از طرفی راهکارهای مدیریت اضطراب را نیز بیاموزید و در مواقع لازم آن را به کار ببندید.

### چه غذاهایی سندرم روده تحریک‌پذیر را تشدید می‌کند؟

برخی غذاها روده را تحریک می‌کنند. اما مشخص نیست دقیقاً چه غذاهایی این

مشکل را ایجاد می‌کنند. زیرا برخی غذاها برای بعضی افراد محرک به شمار می‌آید، ولی همان غذا برای دیگران آزار دهنده نیست. اما به طور کلی غذاهای چرب و سنگین، شکلات، فلفل، ادویه‌ها و لبنیات به خصوص شیر شرایط را بدتر می‌کند. از طرفی در بعضی افراد نوشیدن آب و خوردن میوه و سبزی علائم بیماری را بهبود می‌بخشد. در واقع هر فرد باید دفترچه یادداشت مخصوص به خود را داشته باشد و تمام غذاهای بهبود دهنده و آزار دهنده را یادداشت کند. پس از مدتی الگوی غذایی مناسب به دست خواهد آمد و فرد باید تا آخر عمر آنها را رعایت کند تا علائم بیماری را کاهش دهد.

علاوه بر موارد ذکر شده، برخی عادات مانند نظم در وعده‌های غذایی، نخوردن غذا در حال راه رفتن و به صورت سرپایی می‌تواند مفید باشد. داشتن خواب کافی و استفاده از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند نفس عمیق، یوگا و ریلکسیشن نیز به شدت به بهبود بیماری کمک می‌کند.

### درمان دارویی

در صورتیکه شدت بیماری زیاد باشد و سلامت فرد تحت تاثیر قرار گرفته باشد باید از داروهای آرام‌بخش تحت نظارت پزشک استفاده کرد. زیرا منشا بیماری مشکلات عصبی است و درمان دارویی دیگری بر روی این بیماری موثر نیست.

نگارش: ندا کلکته‌چی

کارشناس تغذیه. کارشناس ارشد برنامه‌ریزی درسی