

درمان سریع تنبلی روده دکتر مهدی احمدیان

اختلال در عملکرد کلی سیستم گوارش می‌تواند باعث ایجاد تنبلی روده و مشکلات ناخوشایند و آزاردهنده‌ای شود. اگرچه هنوز دلیل اصلی بروز این عارضه مشخص نشده و تنبلی روده ممکن است در هر سن و جنسی اتفاق افتد؛ اما اصلی‌ترین دلایل این بیماری را وجود مشکل در اعصاب و عضلات انتقال‌دهنده عصبی و عدم انتقال مواد زائد و دفعی به مقعد می‌دانند.

به گزارش سایت خبری پرسون، تنبلی روده اختلال گوارشی است که بیشتر افراد به آن مبتلا می‌شوند. عدم تحریک روده و کاهش حرکات پارسالتیک که مواد دفعی را به مقعد هدایت می‌کند، بروز این مشکل را به دنبال خواهد داشت. این اختلال گوارشی همچنین سبب انباشت مواد زائد و یبوست نیز می‌شود. برای درمان سریع تنبلی روده راه‌های متعددی چون مصرف داروهای ملین و داروهای تحریک‌کننده دستگاه گوارش، عمل جراحی، فیزیوتراپی تخصصی و... وجود دارند که پزشک با تشخیص به موقع خود، این بیماری را درمان خواهد کرد.

تنبلی روده و نشانه‌های آن

اختلال در عملکرد کلی سیستم گوارش می‌تواند باعث ایجاد تنبلی روده و مشکلات ناخوشایند و آزاردهنده‌ای شود. اگرچه هنوز دلیل اصلی بروز این عارضه مشخص نشده و تنبلی روده ممکن است در هر سن و جنسی اتفاق افتد؛ اما اصلی‌ترین دلایل این بیماری را وجود مشکل در اعصاب و عضلات انتقال‌دهنده عصبی و عدم انتقال مواد زائد و دفعی به مقعد می‌دانند. در این صورت مدفوع به مدت طولانی‌تری داخل روده باقی مانده و باعث بروز یبوست می‌شود.

گاهی دفعات اجابت مزاج در افراد مبتلا به یبوست به دو الی سه بار در هفته نیز کاهش می‌یابد. افراد مبتلا به این عارضه مدفوع سخت‌تری دارند و برای دفع آن با مشکل مواجه می‌شوند؛ مخصوصاً در افراد مسن. ناهنجاری‌های سیستم عصبی روده، انسداد روده، آسیب به عضلات مقعد، بی‌اشتهایی یا پرخوری عصبی، کم‌کاری تیروئید و... تعدادی از دلایل بروز این مشکل هستند. برخی از نشانه‌های ابتلا به بیماری تنبلی روده عبارتند از:

کاهش حجم مدفوع
یبوست و مشکلات دفع
درد و احساس ناراحتی در ناحیه شکم
سردرد و خستگی مفرط
نفخ مکرر و تجمع گاز در سیستم گوارشی
در موارد حاد همراه با حالت تهوع و استفراغ
اختلال در خواب
اضطراب

درمان تنبلی روده

روش‌های متعددی برای درمان سریع تنبلی روده وجود دارند که اغلب با تغییر سبک زندگی و رژیم افراد مبتلا همراه هستند. در صورتی که به دلیل ابتلا به کم‌کاری تیروئید با اختلال تنبلی روده مواجه شده‌اید، در ابتدا باید برای درمان کم‌کاری تیروئید اقدام کنید. یکی از روش‌های سریع برای تسکین و درمان یبوست، استفاده از مکمل‌های حاوی فیبر و نوشیدن آب کافی است. ورزش کردن نیز می‌تواند به رفع این مشکل کمک کند.

در صورت مواجهه با این مشکل، باید به یک پزشک مجرب مراجعه کنید تا با تشخیص درست، بهترین روش‌های درمانی را برای شما ارائه دهد. برای تشخیص این بیماری پزشک از معاینه فیزیکی، بررسی سابقه پزشکی فرد، رادیوگرافی باریم و سایر تصویربرداری‌های تخصصی کمک می‌گیرد. دکتر مهدی احمدیان یکی از بهترین پزشکان در زمینه تشخیص و درمان بیماری تنبلی روده است. برای مراجعه به این پزشک تنها کافیست وارد سایت دکترتو شده و برای دریافت نوبت اینترنتی از دکتر احمدیان برای درمان سریع تنبلی روده و مشکلات گوارشی خود اقدام کنید.

درمان دارویی

از روش‌های سریع و موقت برای رفع مشکل تنبلی روده می‌توان به درمان دارویی اشاره کرد. دکتر مهدی احمدیان فوق تخصص گوارش این داروها را برای تسکین و کاهش علائم این بیماری به افراد با درد زیاد تجویز می‌کند. در این مرحله داروهای ملین، داروهای تحریک‌کننده دستگاه گوارش،

ضداسپاسم و... تجویز می‌شوند. با مصرف منظم و به‌موقع این داروها می‌توانید مشکل تنبلی روده را درمان کنید. از دیگر داروها برای درمان این عارضه می‌توان موارد زیر را نام برد.

داروهای ملین و افزایش‌دهنده حرکات روده و تسهیل در دفع: دوپلامین و پروپولیس
داروهای تحریک‌کننده دستگاه گوارش: متوکلوپرامید، متوکسی فیلین و سیسپراید
داروهای ضداسپاسم روده: دیپریو ویر و هیوسین
شربت سی‌لاکس، فیژین فید و لاکتولوز
قرص سی‌لاکس، سنالاکس و سنآمد
داروهای پودری: موسیلیوم و پودر پاپرینا

عمل جراحی روده تنبل

پزشک متخصص دکتر احمدیان برای درمان تنبلی روده حاد، عمل جراحی را پیشنهاد می‌دهد. طی این عمل مدفوع از روده خارج شده و یک کیسه کولستومی تجویز می‌شود. درواقع در این جراحی، کیسه‌ای پلاستیکی به حفره‌ای در دیوار شکم متصل می‌گردد تا مدفوع در آن تجمع یابد.

فیزیوتراپی تخصصی

برای درمان تنبلی روده می‌توان از فیزیوتراپی تخصصی نیز کمک گرفت. فیزیوتراپی با تاثیرگذاری بر عضلات کف لگن، می‌تواند به درمان این عارضه کمک کند؛ به این صورت که سفتی عضلات سراسر روده و دیافراگم برطرف شده و دفع نیز آسان‌تر انجام خواهد گرفت. با فیزیوتراپی تخصصی می‌توان عضلات دفع حین اجابت مزاج را شل کرد. همچنین در این روش برای برطرف کردن تنش‌های عضلانی به بیمار پیشنهاد می‌شود تا به انجام تمرین‌های تمدد اعصاب، تنفس و... بپردازد.

تغییر در رژیم غذایی

یکی از روش‌های درمان تنبلی روده، تغییر رژیم غذایی و استفاده از مواد غذایی حاوی فیبر است. غذاهای غنی از فیبر و آب برای جلوگیری از تنبلی سیستم گوارش و روده بزرگ مناسب هستند. با استفاده از میوه و سبزیجات خام، حبوباتی مانند عدس، لوبیا، نخود، لوبیاسبز و غلاتی مانند جو دوسر، جو، گندم و ذرت می‌توان تنبلی روده را درمان کرد. همچنین مصرف کربوهیدرات‌های حاوی فیبر و سیوس مانند نان کامل، نان جو، آرد ذرت و ماکارونی نیز می‌تواند به برطرف شدن این مشکل کمک نماید. از جمله مواد غذایی موثر در درمان تنبلی روده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد.

مواد غذایی غنی از امگا ۳ مانند ماهی‌های چرب
روغن‌های سالم
مواد غذایی غنی از آنتی اکسیدان‌ها
پروبیوتیک‌ها مانند ماسک پروبیوتیک، دوغ، کره حیوانی و مکمل‌ها
میوه‌های خشک

حرکات ورزشی مناسب

برخی از حرکات ورزشی در مقایسه با سایرین، دستگاه گوارشی، روده‌ها و عضلات کف لگن را بیشتر تحت تاثیر قرار می‌دهند. با انجام این حرکات می‌توان سندرم تنبلی روده را درمان کرد. زمان مناسب انجام چنین ورزش‌هایی حداقل یک ساعت بعد از صرف غذا است. برخی از ورزش‌های مفید برای درمان سریع تنبلی روده عبارتند از:

پیاده‌روی تند به‌صورت روزانه و دویدن
حرکات پرشی
شنا
رقص
حرکات کششی مخصوصاً در ناحیه شکم و پهلوها
یوگا

دریافت نوبت اینترنتی از دکتر مهدی احمدیان

دکتر مهدی احمدیان فوق تخصص گوارش، با ۲۷ سال سابقه طبابت و تجربه بالا در درمان سریع تنبلی روده، پس از تشخیص به موقع، راههای درمانی مناسبی را به بیماران خود ارائه می‌دهند و تا بازیافتن سلامت کامل همراه آنها هستند. با استفاده از روش‌های حرفه‌ای و درمان‌های به‌روز، این پزشک می‌تواند سلامتی شما را در مدت زمان کوتاهی به شما بازگرداند. برای مراجعه به مطب دکتر مهدی احمدیان و اخذ نوبت و مشاوره تلفنی و متنی می‌توانید به سایت دکترتو مراجعه کرده و این مهم را به‌صورت آنلاین انجام دهید.

سخن پایانی

عدم ایجاد تحریکات کافی در روده برای دفع مواد زائد را تنبلی روده می‌گویند. امروزه روش‌های درمانی بسیاری چون جراحی روده تنبل، مصرف مواد غذایی حاوی امگا ۳ مانند ماهی‌های چرب و انجام ورزش‌هایی مانند یوگا، شنا و رقص برای درمان سریع تنبلی روده وجود دارند که با توجه به وضعیت فرد، پزشک متخصص یکی از روش‌های را پیشنهاد می‌دهد. دکتر مهدی احمدیان فوق تخصص گوارش، دارای تجربه بسیاری در زمینه درمان تنبلی روده است که شما می‌توانید با مراجعه به سایت دکترتو، برای اخذ نوبت این پزشک به‌صورت اینترنتی اقدام کنید.