

# روش‌های طبیعی برای رفع مشکلات گوارشی بعد از سزارین

برخی از بانوان بعد از زایمان سزارین با مشکلات گوارشی دست و پنجه نرم می‌کنند. به دلیل شیوع این مشکل، پژوهشی برای بررسی تأثیر روش‌های غیر دارویی در کاهش این عوارض انجام شده است.

به گزارش مادران و دختران به نقل از ایسنا، ایلئوس، به عنوان یکی از عوارض شایع بعد از جراحی‌های بزرگ و به ویژه زایمان سزارین، مشکلی است که به علت توقف یا کاهش حرکات طبیعی روده رخ می‌دهد. این مشکل در روزهای پس از جراحی به صورت نفخ، اتساع شکم، تهوع و حتی ناتوانی در دفع گاز و مدفوع بروز می‌کند و ممکن است دوره بستری شدن فرد را در بیمارستان طولانی کند. ایلئوس نه تنها باعث ایجاد ناراحتی شدید برای بیمار می‌شود، بلکه در مواردی که علائم، بهبود نیابند، نیاز به مداخلات پزشکی بیشتر را افزایش می‌دهد. به همین دلیل، یافتن راهکارهای جدید برای کاهش عوارض ایلئوس پس از سزارین اهمیت زیادی دارد.

تا به امروز، بیشتر روش‌های درمانی برای رفع ایلئوس مبتنی بر داروها بوده‌اند. با این حال، برخی از این داروها خود باعث عوارض جانبی مثل حالت تهوع، اسهال، و اسپاسم‌های عضلانی می‌شوند. این عوارض سبب شده است که محققان به دنبال روش‌های جایگزین غیر دارویی برای کمک به رفع ایلئوس باشند. روش‌های غیردارویی همچون نوشیدن قهوه، جویدن آدامس، و استفاده از طب فشاری به عنوان درمان‌های مؤثری در برخی مطالعات پیشنهاد شده‌اند، زیرا خطر عوارض جانبی کمتری دارند. با این حال، اطلاعات کافی برای ارزیابی علمی میزان اثربخشی و ایمنی این روش‌ها هنوز به دست نیامده است، که این موضوع نیاز به پژوهش بیشتر در این زمینه را ضروری می‌سازد.

در همین راستا، رباب لطیف‌نژاد رودسری و همکارانش از گروه مامایی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، تحقیقی را برای ارزیابی دقیق اثربخشی روش‌های غیردارویی بر ایلئوس پس از زایمان سزارین انجام داده‌اند. در این پژوهش، تیم محققان به بررسی مطالعات پیشین پرداخته و با استفاده از روش‌های انتقادی تلاش کرده‌اند تا نتایج علمی موجود در این زمینه را تحلیل کنند و به یک نتیجه‌گیری جامع برسند.

این تیم برای انجام پژوهش خود، ابتدا مقالات علمی منتشر شده از سال ۲۰۱۱ تا سپتامبر ۲۰۲۳ را در پایگاه‌های معتبر علمی از جمله PubMed، Web of Science، Scopus و SID جستجو کردند. سپس با استفاده از کلمات کلیدی مرتبط با موضوع، مقالاتی را که روش‌های غیردارویی را برای مدیریت ایلئوس بررسی کرده بودند، انتخاب کردند. در نهایت، داده‌های به دست آمده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهند که برخی از روش‌های غیر دارویی می‌توانند تأثیر مثبتی بر رفع ایلئوس پس از زایمان سزارین داشته باشند.

از بین ۲۳ مقاله‌ای که بررسی شدند، مشخص شد که ۴۰ درصد از مقالات به بررسی جوییدن آدامس پرداخته‌اند و این روش در بهبود حرکات روده و کاهش ایلئوس تأثیر مطلوبی داشته است. همچنین، ۲۱ درصد از مقالات نشان دادند که تغذیه زودهنگام بعد از جراحی نیز می‌تواند به کاهش این عارضه کمک کند. روش‌هایی مانند استفاده از طب فشاری و نوشیدن قهوه نیز به عنوان روش‌های غیر دارویی مؤثر شناخته شدند.

یافته‌های این پژوهش نه تنها بر اهمیت استفاده از روش‌های غیردارویی برای بهبود ایلئوس پس از سزارین تأکید می‌کند، بلکه به محققان و نویسندگان مطالعات پزشکی نیز توصیه می‌کند که در نگارش و ارائه گزارشات علمی، از معیارهای استاندارد استفاده کنند تا بتوانند شواهد دقیق‌تری را در اختیار جامعه علمی قرار دهند.

این یافته علمی توسط «فصل نامه پایش» که تحت نظارت پژوهشکده علوم بهداشتی جهاد دانشگاهی منتشر می‌شود، به چاپ رسیده است و نتایج آن می‌تواند به بهبود کیفیت و ایمنی مراقبت‌های پس از زایمان کمک کند و مدت زمان بستری بیماران را کاهش دهد.

این پژوهش یکی از اولین گام‌ها برای افزایش استفاده از روش‌های طبیعی و بدون عوارض در بهبود مشکلات گوارشی پس از زایمان است و در نهایت می‌تواند به بهبود کیفیت زندگی بانوان پس از زایمان منجر گردد.