

# فواید جالب آدامس برای این گروه از زنان

11 مرداد 1404

زنانی که سزارین می‌کنند، معمولاً باید چند ساعت یا حتی چند روز صبر کنند تا حرکات طبیعی روده‌شان بازگردد. پژوهش تازه‌ای بررسی کرده که آیا می‌توان با روش‌هایی ساده این روند را سریع‌تر کرد؟

در سال‌های اخیر، عمل سزارین به یکی از رایج‌ترین روش‌های زایمان در جهان تبدیل شده است. با این حال، هرچند این جراحی معمولاً کم‌خطر است، ولی عوارضی دارد که می‌تواند دوران نقاهت مادر را طولانی‌تر و سخت‌تر کند. یکی از مشکلات شایع بعد از عمل سزارین، اختلال در حرکات طبیعی روده است. این وضعیت که به آن «ایلئوس بعد از عمل» می‌گویند، به دلیل توقف موقت حرکات روده‌ای رخ می‌دهد. این حالت می‌تواند باعث نفخ، درد شکم، تهوع، استفراغ و تأخیر در شروع تغذیه خوراکی شود و در نهایت باعث طولانی‌تر شدن بستری در بیمارستان شود. اگر عملکرد روده دیرتر بازگردد، بدن دیرتر توانایی هضم غذا و بازگشت به وضعیت عادی را پیدا می‌کند.

ایسنا در خبری نوشت: پژوهش‌های زیادی به دنبال روش‌هایی برای کاهش زمان بازگشت حرکات روده بوده‌اند. مشخص شده که تحرک زودهنگام بیمار یا شروع تغذیه خوراکی سریع‌تر می‌تواند به بازگشت عملکرد روده کمک کند، اما این روش‌ها همیشه به خوبی تحمل نمی‌شوند یا اثر کافی ندارند. از این رو، یافتن راه‌حل‌های ساده‌تر، ارزان‌تر و قابل‌تحمل‌تر اهمیت زیادی دارد. یکی از ایده‌هایی که در سال‌های اخیر مطرح شده، استفاده از تحریک دهانی مثل جویدن آدامس یا نوشیدن قهوه است.

این روش‌ها می‌توانند به عنوان نوعی «تغذیه کاذب» سیستم گوارش را فریب دهند و آن را به فعالیت دوباره تحریک کنند. با توجه به مکانیسم‌های عصبی‌ای که جویدن یا نوشیدن فعال می‌کند، پژوهشگران به بررسی دقیق‌تر این راهکارها علاقه‌مند شده‌اند.

**مشاوره تلفنی**

مرکز تخصصی

مشاوره ازدواج و تحکیم خانواده

**حال خوب**

شماره: ۵۹۱۰ سال تأسیس: ۱۴۰۲

**دکتر رویا درویش پیشه**

**۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸**

**ازدواج و زوج درمانی**

در همین راستا، ژینوس قمیصی، محقق گروه زنان و زایمان بیمارستان علوی وابسته به دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، به همراه سه نفر از همکاران خود، پژوهشی را برای بررسی اثربخشی دو روش ساده یعنی جویدن آدامس و نوشیدن قهوه بر بازگشت حرکات روده‌ای پس از عمل سزارین انجام دادند.

هدف این پژوهش، مقایسه میزان تأثیر این دو روش در برابر مراقبت‌های معمول پس از جراحی بود تا مشخص شود کدام یک در بهبود سریع‌تر عملکرد گوارشی مؤثرتر است.

برای انجام این تحقیق، ۱۵۰ زن نخست‌زا که در سال ۱۴۰۲ در بیمارستان علوی اردبیل تحت عمل سزارین قرار گرفته بودند، به سه گروه مساوی تقسیم شدند. گروه اول پس از عمل، آدامس سقز بدون قند می‌جویدند. گروه دوم قهوه بدون کافئین، بدون شیر و بدون شکر می‌نوشیدند و گروه سوم همان مراقبت‌های معمول را دریافت کردند. سپس زمان‌هایی مثل اولین باری که صدای روده شنیده شد، اولین دفع گاز و مدفوع ثبت و با هم مقایسه شدند.

نتایج نشان دادند که زمان دفع گاز و مدفوع در زنانی که آدامس یا قهوه مصرف کرده بودند، به‌طور متوسط کمتر از زنانی بود که مراقبت‌های معمول دریافت کرده بودند. این زمان در گروه آدامس کمتر از دو گروه دیگر بود.

بر اساس تحلیل‌های آماری، زنانی که آدامس جویده بودند، سریع‌تر از سایرین به حالت طبیعی عملکرد روده بازگشتند. به‌طور مشخص، صدای روده در این گروه زودتر شنیده شد و این نشان از فعالیت دوباره روده دارد. در مقایسه با گروهی که قهوه نوشیده بودند، اثر آدامس به‌طور معناداری بهتر بود. اما قهوه در مقایسه با مراقبت معمول، تأثیر معناداری نداشت.

اهمیت این یافته‌ها در آن است که جویدن آدامس، برخلاف بسیاری از داروها یا درمان‌های پزشکی، روشی بسیار ساده، کم‌هزینه و بدون عارضه است. این روش از طریق تحریک عصب واگ و افزایش ترشح هورمون‌هایی در دستگاه گوارش، به فعال شدن دوباره روده‌ها کمک می‌کند.

پیش از این هم مطالعاتی انجام شده بود که تأثیر مثبت جویدن آدامس بر حرکات روده‌ای پس از جراحی‌های شکمی را تأیید کرده بودند. این مطالعه نیز یافته‌های قبلی را تأیید می‌کند و می‌تواند به عنوان مبنایی برای توصیه این روش در بیمارستان‌ها باشد.

همچنین پژوهشگران اشاره کرده‌اند که برخلاف برخی پیش‌فرض‌ها، نوشیدن قهوه بدون کافئین نتوانست عملکرد روده را به طور معناداری بهبود بخشد. به نظر می‌رسد که مکانیسم اثر قهوه بر عملکرد گوارش هنوز به خوبی مشخص نشده و نیاز به بررسی‌های بیشتری دارد.

نتایج کامل این پژوهش در فصلنامه طب مکمل که وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اراک است، منتشر شده‌اند. این نشریه به انتشار مقالات علمی در حوزه درمان‌های مکمل و جایگزین می‌پردازد.