

# بیماری های گوارشی در زنان

بیماری های گوارشی در زنان بیشتر از مردان شایع است. اگر شما زن هستید بیش از مردان مستعد ابتلا به حداقل یکی از مشکلات گوارشی هستید. سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و دیگر این که نوشیدن الکل بسیار مضر است ولی باید بدانید که نوشیدن الکل برای زنان به مراتب خطرناک تر است و به دستگاه گوارش زنان بسیار شدیدتر از دستگاه گوارش مردان آسیب می زند.

## علل

### - هورمون های زنان

هورمون های زنان نیز امکان بروز بیماری های گوارشی دیگر را در شما افزایش می دهند. احتمالاً همه شما با تغییراتی که نزدیک و حین عادت ماهیانه در بدنتان ایجاد می شود کاملاً آشنایی دارید که باعث می شود احساس خستگی و سنگینی کنید و زود عصبانی و ناراحت شوید. چیزی که ممکن است همه شما آن را ندانید این است که تمام این تغییرات مانند تغییراتی که در دوران بارداری و یائسگی روی می دهند، نتیجه تعادل پیچیده و همیشه در حال تغییر هورمون های زنان است؛ استروژن و پروژسترون. تغییرات این هورمون ها می تواند روی دستگاه گوارش هم تأثیر بگذارد. بنابراین اگر مشکلات گوارشی دارید که علت آن ها را نمی دانید، ممکن است با خواندن این مقاله بتوانید علت مشکلات خود و راه حلشان را پیدا کنید. اگر دختر نوجوانی دارید، مطالعه این مطالب برای او هم مفید خواهد بود.

### - عادت ماهیانه

هر ماه، بدن شما خودش را برای پذیرش یک بارداری احتمالی آماده می کند. یکی از تخمدان ها یک تخمک آزاد کرده و جدار رحم شما شروع به ضخیم شدن می کند تا در صورت بارور شدن تخمک و بارداری، بتواند آنرا حفظ کند. تعادل پیچیده ای بین هورمون های استروژن و پروژسترون این روند را هدایت می کند. اگر تخمک بارور نشود و شما باردار نشوید، بدن شما دستخوش تغییرات هورمونی دیگری می شود که تخمک و جدا تازه تشکیل شده رحم با خونریزی از بدنتان خارج شوند. نوسان ماهانه میزان هورمون های استروژن و پروژسترون می توانند بر دستگاه گوارش تأثیر بگذارند و اسهال، یبوست، معده درد، نفخ یا

حرص و ولع شدید نسبت به غذا ایجاد کند. در ادامه بعضی از بیماری های شایع گوارشی را که بر اثر تغییرات هورمونی در زنان بروز می کنند می خوانید.

#### ▪ ریفلاکس معده به مری و سوزش سر دل در عادت ماهیانه

یکی از شایع ترین تبعات عادت ماهیانه عارضه ریفلاکس معده به مری است که سوزش سر دل یکی از علائم آن می باشد. سوزش سر دل در عادت ماهیانه به خاطر افزایش میزان پروژسترون بروز می کند که درست قبل از شروع عادت ماهیانه روی می دهد. عضله ای حلقوی به نام اسفنکتر مری بین معده و مری وجود دارد که آن ها را به هم وصل می کند. به طور طبیعی این دریچه پس از غذا خوردن کاملاً بسته می شود تا غذا به داخل مری برنگردد، وقتی این عضله در زمان نامناسب باز شود- مثلاً درست بعد از خوردن غذا- محتویات معده به داخل مری پس می زنند که احساس بد و ناراحت کننده ای همراه با سوزش ایجاد می کند. اگر این مشکل فقط قبل از عادت ماهیانه بروز می کند، می توانید از برنامه غذایی برای درمان سوزش سردل استفاده کنید. همچنین داروهای ضدریفلاکس که بدون نسخه هم می توانید آن ها را تهیه کنید نیز می توانند مفید باشند ولی یادتان باشد که دارو خوردن برای رفع ریفلاکس باید تحت نظر پزشک باشد و مطابق دستور او عمل کنید.

#### ▪ سندرم روده تحریک پذیر (IBS) در عادت ماهیانه

تغییرات هورمونی ماهیانه می توانند علائم بیماری سندرم روده تحریک پذیر (IBS) را بدتر کنند. امکان دارد این علائم شامل موارد زیر باشند: اسهال همراه با دل درد، آروغ زدن، وجود موکوس در مدفوع، دل پیچه و نفخ. خوب است با پزشک خود درباره رابطه بین علائم سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و عادت ماهیانه تان مشورت کنید.

#### ▪ آندرومتریوز و بیماری های گوارشی در عادت ماهیانه

آندومتریوز یک بیماری رحمی است ولی می تواند دستگاه گوارش را هم تحت تأثیر قرار دهد. وقتی قسمتی از بافت داخل رحم، وارد شکم می شود و در آنجا رشد می کند، باعث ایجاد بیماری های گوارشی مانند زخم و درد در ارگان های شکم می شود و گوارش را مختل می کند.

آندرومتریوز بیماری شایعی است و زمانی بروز می کند که تعدادی از سلول های بافت جداره رحم (آندومتر) در نقاط دیگر بدن ظاهر می شوند و به بافت آن عضو دیگر می چسبند. ظاهر شدن سلول های جدار

رحم (آندومتر) در هر جایی غیر از دیواره آن حتی دیگر اعضای دستگاه تناسلی موجب بروز این بیماری است. این سلول‌ها درست مانند سلول‌های دیواره رحم رشد می‌کنند و نسبت به تغییرات هورمونی واکنش نشان می‌دهند و هر ماه تخریب شده موجب می‌شوند بافت‌های آن نقطه از بدن خونریزی کنند

### **علائم گوارشی ناشی از این آندومتریوز عبارتند از:**

دل درد و احساس ناراحتی هنگام مدفوع کردن یا زمان ادرار کردن. آندومتریوز باید حتماً توسط پزشک متخصص بیماری‌های زنان و زایمان تشخیص، بررسی و درمان شود. این بیماری می‌تواند علائم مشخص و قابل توجه معده ای و روده ای ایجاد کند، مانند درد در قسمت پایینی شکم، یبوست، یا اسهال و امکان دارد علائم آن شبیه به علائم مشکلات گوارشی دیگر مثل سندرم روده تحریک پذیر (IBS) باشد. به همین خاطر هنگام بررسی علائم گوارشی ای که هنگام عادت ماهیانه بدتر می‌شوند، باید همیشه آندومتریوز را در بیماری‌های گوارشی در زنان نیز مد نظر قرار داد.