

# سبک زندگی سالم می تواند از سندرم روده تحریک پذیر پیشگیری کند

محققان گزارش دادند که هر چه فرد به طور منظم رفتارهای سالم‌تری داشته باشد، خطر ابتلاء به سندرم روده تحریک پذیر کاهش می‌یابد.

آنها خاطرنشان کردند که سیگار نکشیدن، ورزش زیاد و خواب کافی به طور خاص با جلوگیری از سندرم روده تحریک پذیر در ارتباط است.

«وینسنت چی-هو چانگ»، استادیار دانشگاه چینی هنگ کنگ، خاطرنشان کرد: «اگرچه اصلاح سبک زندگی به عنوان وسیله‌ای برای مدیریت علائم سندرم روده تحریک پذیر توصیه می‌شود، اما نقش بالقوه آن در جلوگیری از شروع این بیماری مورد توجه قرار نگرفته است.»

سندرم روده تحریک پذیر با درد شکم، نفخ و حرکات غیر طبیعی روده مشخص می‌شود. تصور می‌شود که از هر ۱۰ نفر در سراسر جهان ۱ نفر مبتلا به این سندرم باشد.

برای این مطالعه، محققان بر روی پنج رفتار سالم تمرکز کردند: هرگز سیگار نکشیدن، حداقل ۷ ساعت خواب در هر شب، انجام سطح بالایی از ورزش شدید در هر هفته، یک رژیم غذایی متعادل با کیفیت بالا و عدم مصرف الکل.

آنها بیش از ۶۴۰۰۰ نفر را که در بریتانیا زندگی می‌کردند، ردیابی کردند تا ببینند آیا این رفتارها بر خطر سندرم روده تحریک پذیر تأثیر می‌گذارد یا خیر.

آنها دریافتند افرادی که یکی از این رفتارها را دارند، ۲۱ درصد با خطر کمتر ابتلاء به این سندرم روبرو هستند، در حالی که رعایت دو رفتار با خطر کمتر ۳۶ درصدی و سه تا پنج رفتار با کاهش ۴۲ درصدی خطر مرتبط هستند.

سه رفتار به تنهایی با خطر کمتر سندرم روده تحریک پذیر همراه بود: هرگز سیگار نکشیدن (۱۴٪ کمتر)، سطوح بالای ورزش شدید (۱۷٪ کمتر) و خواب خوب (۲۷٪ کمتر).

محققان می‌گویند: «یافته‌های ما بر ارزش اصلاح سبک زندگی در پیشگیری اولیه از سندرم روده تحریک پذیر تأکید می‌کند و نشان می‌دهد که انتخاب‌های سبک زندگی سالم می‌تواند به طور قابل‌توجهی تأثیر عوامل معلوم بر بروز سندرم روده تحریک پذیر را کاهش دهد».