



## کولیت اولسراتیو ( کولیت زخمی شونده )

کد ( ۱ - ۴۹ )

کولیت اولسراتیو یک بیماری التهابی روده است که معمولاً در محدوده سنی پانزده تا سی سالگی و پنجاه تا شصت سالگی بروز می کند. این بیماری هر دو جنس زن و مرد را به طور مساوی تحت تاثیر قرار می دهد .

### علل و عوامل:

علت این بیماری ، ناشناخته است ولی زمینه ژنتیکی، اختلال خود ایمنی و عفونت ها از جمله دلایل بیماری محسوب می شوند.

### علائم :

بیماری کولیت ممکن است با علایمی مانند دل درد، اسهال خونی و تب همراه باشد.

### عوارض :

عوارض کولیت اولسراتیو می تواند شامل بزرگ شدن بیش از حد روده بزرگ به همراه تب و کم خونی (به دلیل خونریزی از روده بزرگ) باشد. در درصدی از موارد در صورت مزمن شدن بیماری ، بدخیمی نیز بروز می کند .

### نکته:

در بیماران مبتلا به کولیت برای پیشگیری از سرطان روده بزرگ بعد از گذشت ۱۰ سال از شروع بیماری کولیت ، این نمونه برداری از روده باید سالانه یکبار انجام شود.

### تغذیه در کولیت اولسراتیو :

در مبتلایان به کولیت اولسراتیو ، سوء تغذیه در نتیجه کاهش مصرف مواد غذایی، افزایش دفع مواد مغذی و افزایش نیاز به مواد مغذی شایع است. بنابر این لازم است برای رفع سوء تغذیه و پیشگیری از کاهش وزن و کم خونی این نکات را رعایت کنند:

● در مرحله حاد بیماری ، برای کاهش حجم مدفوع، رژیم غذایی مایع با باقیمانده کم (مثل شربت و سوپ صاف شده) توصیه می شود. در این رژیم ، مقدار فیبر غذایی محدود است و شیر و لبنیات و محرک هایی مانند قهوه و الکل حذف می شوند.

● با بهبود وضعیت بیمار ، رژیم غذایی به صورت جامد با باقیمانده کم می تواند مؤثر باشد. این رژیم حاوی آرد سفید و غلات بدون سبوس است؛ همچنین باید مصرف گوشت و شیر را محدود کرد و از خوردن سبزی ها و میوه های تازه ، دانه ها و مغزها (بادام، پسته و...) اجتناب نمود.

● بهتر است مواد غذایی در وعده های بیشتر و با حجم کمتر مصرف شوند ( به دلیل کاهش آزردهگی روده ملتهب )

● بیمار باید غذا را به خوبی جویده و آرام مصرف کند.

● دو تا سه ساعت قبل از خواب ، از خوردن غذا پرهیز شود.



مجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار

استفاده از مکمل مولتی ویتامین مینرال توصیه می شود.



این بیماران باید از مصرف نوشیدنی های کربناته (نوشابه های کولا) ، نوشیدنی های سرد و خیلی گرم پرهیز کنند.

در پایان باید توجه داشت که برنامه ریزی رژیم غذایی بیماری کولیت، برای هر فرد منطبق با شرایط بالینی و میزان تحمل غذای او انجام می شود.

پروبیوتیک از یک رژیم غذایی با محتوای انرژی و پروتئین بالا کمک کننده است .

باید توجه کرد که فقط در صورت بروز علائم عدم تحمل قند شیر (لاکتوز) ( علائم شامل : نفخ، انقباض دردناک شکمی و اسهال ) میبایستی شیر را از برنامه غذایی حذف نمود زیرا منابع عمده لاکتوز مثل شیر و فراورده های آن ، از منابع مهم پروتئین ، کلسیم ، ویتامین دی و کالری هستند بنابراین حذف کامل آن ها از رژیم غذایی صحیح نیست ( در صورت حذف کامل این منابع از رژیم غذایی، باید برای تأمین کلسیم مورد نیاز ، از مکمل آن استفاده شود.)

برای کاهش التهاب در بیمارانی که از کولیت رنج می برند مصرف مکمل امگا-۳ توصیه میشود.

در بیماری کولیت اولسراتیو ، دفع مزمن خون و تغییر جذب آهن ، منجر به کم خونی فقر آهن خواهد شد به همین دلیل، تجویز تدریجی مکمل آهن همراه با ویتامین ث توصیه می شود ( ویتامین ث باعث افزایش جذب آهن می شود).

به دلیل احتمال کمبود ویتامین ها و املاح مانند ویتامین ب ۱۲، کلسیم ، منیزیم و ... ،

از کولیت اولسروز

چه می دانید ؟