

مجموعه پزشکی خانواده

اجابت مزاج



اجابت مزاج

مولف

کن هیتن

ترجمہ

رشاد مردوخی



کتاب ارجمند

سرشناسه: هیتن، کن، Ken Heaton.
عنوان و نام پدیدآور: اجابت مزاج / مولف جورج لانگسترت، [کنت ویلویی هیتن]؛ ترجمه رشاد مردوخی،
مشخصات نشر: تهران: کتاب ارجمند، ارجمند: نسل فردا، ۱۳۹۰.
مشخصات ظاهری: ۱۰۴ ص. جیبی
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۲-۲
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
یادداشت: عنوان اصلی: 2006, Understanding Your Bowels (Family Doctor Books)
موضوع: روده‌ها - بیماری‌ها
شناسه افزوده: هیتن، کنت ویلویی، Kenneth Willoughby (Heaton, K. W.)، مردوخی،
رشاد، ۱۳۳۲ - مترجم
رده‌بندی کنگره: ۱۳۸۹ الف۳ / RC۸۶۰
رده‌بندی دیویی: ۶۱۶/۳۴
شماره کتابشناسی ملی: ۲۲۴۸۶۴۵



کن هیتن
اجابت مزاج

ترجمه: رشاد مردوخی
چاپ اول، ۲۲۰۰ نسخه ۱۳۹۰
صفحه‌آرایی: قدیم‌خانی، طراحی جلد: فاطمه پاشاخانلو
چاپ: سامان، صحافی: دیدآور
شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۲۰۰-۰۴۳-۹
په‌آء: ۱۵۰۰

www.arjmandpub.com

این اثر، مشمول قانون حمایت مؤلفان و مصنفان و هنرمندان مصوب ۱۳۴۸ است، هر
کس تمام یا قسمتی از این اثر را بدون اجازه مؤلف (ناشر) نشر یا پخش یا عرضه کند
مورد پیگرد قانونی قرار خواهد گرفت.

مرکز پخش: انتشارات ارجمند

دفتر مرکزی: تهران بلوار کشاورز، بین خ کارگر و ۱۶ آذر، پلاک ۲۹۲ تلفن ۸۸۹۷۷۰۰۲
شعبه اصفهان: خیابان چهارباغ بالا، پاساژ هزارجریب تلفن ۶۲۸۱۵۷۴-۰۳۱۱
شعبه مشهد: خیابان احمدآباد، پاساژ امیر، کتاب دانشجو تلفن: ۸۴۴۱۰۱۶-۰۵۱۱
شعبه بابل: خیابان گنج افروز، پاساژ گنج افروز تلفن: ۲۲۲۷۷۶۴-۰۱۱۱
شعبه رشت: خیابان نامجو، روبروی ورزشگاه عضدی تلفن: ۳۲۳۲۸۷۶-۰۱۳۱

پیشگفتار

بسیاری، اگر نه همه، مردم گهگاه دچار گرفتاری روده می‌شوند، ولی کمتر کسی علت آن را می‌داند، و بسیاری هم از صحبت کردن درباره‌ی آن ناراحت می‌شوند. دانش ما از روده‌ها در سال‌های اخیر بسیار افزایش یافته است و پزشکان می‌توانند تقریباً تمام اختلالات روده را تشخیص داده و درمان کنند یا تسکین دهند. شیوه‌ی زندگی، و غذایی که می‌خوریم تأثیر زیادی بر چگونگی کارکرد روده‌ها دارد. کتاب اجابت مزاج، این موضوع‌ها را به زبان روزمره بیان کرده و به کارکرد راحت روده‌ها کمک می‌کند. همچنین راهنمایی‌هایی در صورت بروز اختلال ارائه می‌کند.

دکتر کن هیتن

دانشیار سابق پزشکی در دانشگاه بریستول و پزشک مشاور افتخاری بیمارستان‌های دولتی بریستول. تحقیقات او در زمینه‌ی کارکرد روده‌ها و تغذیه است. در بسیاری از کمیته‌های ملی شرکت داشته و حدود ۳۰۰ مقاله‌ی علمی نوشته است.

فهرست

۷مقدمه
۱۲راهنمای کوتاهی
۱۲درباره‌ی اجابت مزاج
۲۵چیزهای مؤثر بر اجابت مزاج
۳۷اختلال اجابت مزاج
۴۳اختلالات کارکرد روده‌ی بزرگ
۵۷اسهال
۶۳نشانگاه روده‌ی تحریک‌پذیر (IBS)
۷۱مغز و روده - شبکه‌ای تداخلی
۸۴خونریزی از مقعد
۹۳گرفتاری‌های مسافرتی
۹۶کرم‌ها
۹۹واژه‌نامه

مقدمه



موضوعی ناگفتنی

هیچ وقت فکر کرده‌اید چرا صحبت کردن در مورد اجابت مزاج و مدفوع زشت است؟ دلایل زیادی دارد. از اوایل دوران کودکی به ما یاد داده‌اند مدفوع را چیزی کثیف، تهوع‌آور، و حتی خطرناک بدانیم، و باید هر چه زودتر از بین برود. در جوامع غربی، کار دفع مدفوع الزامی ناگوار و موضوعی کاملاً خصوصی است. در مورد اندام‌های تولیدکننده‌ی مدفوع هم، ترجیح می‌دهیم به آن‌ها فکر نکنیم، و آن را اسرارآمیز، غیرقابل پیش‌بینی، و نسبتاً شرم‌آور می‌دانیم.

دلایلی برای برخی از این باورها وجود دارد. مدفوع معمولاً



بدبوست گاهی هم خیلی بدبو. بیماری‌ها می‌توانند از طریق مدفوع به اشخاص دیگر منتقل شوند. دفع مدفوع کاری دور از نزاکت است، که بهتر است در خلوت انجام شود؛ و گاهی ناراحت‌کننده است. روده و راست روده، که مدفوع را می‌سازند، اندام‌هایی اسرارآمیز و شاید کمتر شناخته‌شده‌ی بدن هستند. و چه کسی از دفع‌گاز روده در میان جمع شرمزده نمی‌شود؟

ولی اکراه و حرف نزدن درباره‌ی آن بیش از اندازه است. مدفوع و نفخ همیشه بدبو نیستند بوی آن‌ها تا حدی بستگی به چیزهایی دارد که می‌خوریم. بیماری فقط وقتی از طریق مدفوع منتقل می‌شود که مردم دست‌هایشان را نشویند یا فاضلاب وارد آب آشامیدنی آن‌ها شود. دفع مدفوع نباید ناراحت‌کننده باشد. دانش ما از اجابت مزاج در سال‌های اخیر افزایش بسیار زیادی پیدا کرده و پزشکان می‌توانند تقریباً تمام بیماری‌های مربوط به آن را تشخیص داده و درمان کنند یا تسکین بخشند.

اختلالات روده بسیار شایع هستند. در واقع، بیشتر افراد در عمر خود دچار گرفتاری‌های مربوط به کارکرد روده یا بواسیر

(هموروئید)، یا هر دو، می‌شوند. همواره یک پنجم مردم دچار ناراحتی روده هستند و از هر ۴۰ نفر یک نفر در عمر خود گرفتار سرطان روده می‌شود.

غذایی که می‌خوریم و شیوه‌ی زندگی ما تأثیر بسیار زیادی بر اجابت مزاج ما دارد. در این کتابچه سعی می‌شود همه‌ی این مطالب توضیح داده شود: کمک خواهد کرد تا اجابت مزاج راحت شود و در صورتی که مشکلی در میان باشد، چه کار باید کرد. اصطلاحات پزشکی هم در پایان کتاب توضیح داده شده‌اند.

چند نکته

واژه‌ی «روده» گاهی برای توصیف روده‌ی کوچک و روده‌ی بزرگ هر دو به کار می‌رود، و گاهی هم فقط به روده‌ی بزرگ یا قولون (کولون) گفته می‌شود که آخرین بخش لوله‌ی گوارش است.

«کار کردن شکم»، «تخلیه‌ی شکم»، «اجابت مزاج» همه اصطلاحات یکسانی برای خارج کردن مواد زائد بدن از روده هستند. عجیب این که کلمات ساده و روشنی مثل مدفوع یا دفع مدفوع به



ندرت در محاوره‌ی معمولی به کار می‌روند و بیشتر مردم به طور مبهم به آن‌ها اشاره می‌کنند.

دفع گاز از راست‌روده (مقعد) را باد نفخ می‌گویند، ولی این اصطلاحی گیج‌کننده است، چون بسیاری مردم کلمات گاز و نفخ را برای بیان آروغ یا تجمع گاز در شکم همراه با غاروغور آن به کار می‌برند.

به کار بردن واژه‌ی «گوز» این امتیاز را دارد که فقط یک معنی را می‌رساند، ولی در محاوره‌ی مؤدبانه حتی کمتر از واژه‌ی مدفوع مورد قبول است. شاید نزدیک‌ترین اصطلاح برای بیان آن که هم غیر مبهم و هم تا حدی مؤدبانه باشد «دفع باد» باشد.



نکات کلیدی

- ✓ از دوران کودکی به ما گفته شده است که مدفوع چیزی کثیف، تهوع آور، و حتی خطرناک است.
- ✓ اختلالات روده بسیار شایع هستند: همواره یک پنجم مردم دچار ناراحتی روده هستند.
- ✓ غذایی که می‌خوریم و شیوه‌ی زندگی ما تأثیر زیادی بر اجابت مزاج ما دارد.

راهنمای کوتاهی درباره‌ی اجابت مزاج



روده‌ی بزرگ شامل قولون، راست‌روده، و مجرای مقعدی است. قولون درست از بالای کشاله‌ی ران راست، جایی که سکوم (یا روده‌ی کور) نام داشته و آپاندیس از آن جدا می‌گردد، شروع می‌شود. به صورت قولون صعودی ادامه یافته و درست تا زیر دنده‌های سمت راست بالا می‌رود و بعد با نام قولون عرضی به طرف دیگر بدن ادامه پیدا می‌کند. در اینجا با چرخش تند دیگری به پایین می‌آید که قولون نزولی نام دارد، و سرانجام پیش از رسیدن به راست‌روده حلقه‌ای عجیب می‌سازد که قولون سیگموئید نامیده