

## تأثیر استرس بر عملکرد دستگاه گوارش

علی حاجی فرد<sup>۱</sup>، ایرج شهرکی<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی پرستاری، فارغ التحصیل دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان، ایران

۲. کارشناس ارشد پرستاری، مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، واحد زاهدان، دانشگاه آزاد اسلامی، زاهدان، ایران

### چکیده

**مقدمه؛** استرس و اضطراب در جوامع کنونی یکی از عوامل تهدید کننده مهم سلامت افراد می باشد و بر عملکرد دستگاه های مختلف از جمله دستگاه گوارش تأثیر گذاشته و عملکرد طبیعی آن را تحت تأثیر قرار می دهد و سبب بروز اختلالاتی در دستگاه گوارش می شود. بروز استرس هم از جهت تشدید علائم گوارشی و بیماری های گوارشی قبلی و هم از جهت ایجاد اختلالات جدید در دستگاه گوارش مورد توجه بالینی می باشد.

**روش تحقیق؛** اطلاعات مربوطه از پایگاه های اطلاعاتی Pub med، Google scholar جستجو شد. و تجزیه و تحلیل داده ها به صورت کیفی انجام شد.

**یافته؛** استرس یکی از عوامل ناتوان کننده افراد به شمار می رود که هنگام بروز آن فرد توانایی مقابله با بیماری ها و مبارزه و مقاومت در برابر آنان را به طور چشمگیری از دست می دهد. استرس بر عملکرد قسمت های مختلف دستگاه گوارش ما تأثیر می گذارد و عملکرد طبیعی آنان را مختل می کند به طور مثال استرس با افزایش ترشح اسید معده سبب ایجاد یا تشدید زخم های معده می گردد یا سبب اختلال های شدید در هضم مواد غذایی در بدن افراد می گردد و با ترشح هورمون کورتیزول در مواقع استرسی اسپاسم هایی در دستگاه گوارش پدید می آید که به دنبال آن ما تشدید ریفلاکس ها و یبوست را مشاهده می کنیم.

**نتیجه گیری؛** با توجه به تأثیرات زیاد استرس بر ایجاد اختلال در عملکرد دستگاه گوارشی در مطالعات بالینی حتما باید مورد توجه و ارزیابی قرار گیرد. پیشگیری از استرس بسیار مهم تر از درمان آن می باشد به همین سبب استفاده از روش ها و مداخلات استرس زدا باید در الویت قرار گیرد.

**کلیدواژگان؛** استرس، سندرم روده تحریک پذیر، دستگاه گوارش، معده



## مقدمه

به دلیل تغییرات انجام شده در الگوهای زندگی، الگوهای رفتاری، تغذیه و افزایش تهدیدات توسط عوامل فیزیکی و شیمیایی سبب گسترش بیماری‌های غیرواگیردار شده است بیماری‌های گوارشی یکی از شایع‌ترین بیماری‌هایی است که جوامع مختلف را با خود درگیر کرده است و هر ساله هزینه‌های زیادی بر جامعه و سیستم بهداشتی و درمانی تحمیل می‌کند. چندین عامل در بروز اختلالات گوارشی موثر می‌باشند. یکی از این عوامل مهم اختلالات روانشناسی مانند استرس و اضطراب می‌باشد. بر اساس مشاهدات بالینی استرس و اضطراب اختلالات گوارشی مانند سندرم روده تحریک پذیر (IBS) را تشدید می‌کنند و سبب تشدید علائم بالینی در بیماران می‌گردند و کیفیت زندگی در این افراد کاهش معناداری پیدا می‌کند. از طرفی شدت واکنش و نوع واکنش بیماران به علائم و مشکلات مربوط به اختلالات گوارشی خود می‌تواند تحت تاثیر استرس و اضطراب در مقایسه با سایر افراد تاثیر قرار گیرد.

## یافته

افراد دارای استرس معمولا توانایی کمتر نسبت به سایرین در مقابله با شرایط و بحران‌ها و اختلالات جسمی به وجود آمده دارند. افراد دارای استرس هنگامی که در موقعیت استرس‌زا یا یک واقعه‌ای قرار می‌گیرند که سبب ایجاد اختلال در عملکرد طبیعی فردی، اجتماعی یا جسمی، شخص می‌گردد به دلیل عدم توانایی در مدیریت و تنظیم احساسات دچار پریشانی‌های هیجانی می‌گردند این افراد جهت خارج شدن از شرایط به وجود آمده و کنترل هیجانات خود از یک سری مکانسیم‌های دفاعی مانند سرکوب و انکار استفاده می‌کنند و همین عدم ابراز نمودن احساسات خود و سرکوب نمودن آن سبب کاهش احساس خوب شدن در فرد می‌گردد. دستگاه گوارش شامل نورون‌های عصبی بسیاری است، از این رو سیستم گوارش به واسطه همین نورون‌های عصبی تحت تاثیر کنش‌های دستگاه عصبی مرکزی مانند استرس قرار می‌گیرد و در برابر این کنش‌ها از تحریک‌پذیری بالایی برخوردار می‌باشد. در هنگام بروز استرس، سیستم عصبی سمپاتیک تحریک می‌شود و هورمون استرس (کورتیزول) را جهت مقابله با این شرایط استرسی ترشح می‌کند. کورتیزول موجب بروز اسپاسم در دستگاه گوارش، تشدید ریفلکس، و ایجاد یبوست یا اسهال می‌شود. در شرایطی که ترشح این هورمون به صورت پایدار و طولانی مدت صورت گیرد، می‌تواند منجر به بیماری‌هایی، مانند سندرم روده تحریک‌پذیر، التهاب روده، و زخم‌های گوارشی شود. استرس باعث افزایش ترشح اسید معده می‌گردد و همین امر زمینه بروز زخم‌های معده را فراهم می‌کند. از سایر عوارض و تاثیرات استرس بر عملکرد دستگاه گوارش می‌توان به تهوع و استفراغ در هنگام استرس و نفخ‌های شدید و کاهش و یا افزایش قابل توجه اشتها اشاره نمود.

## نتیجه‌گیری

بر طبق مطالب ذکر شده عوامل و فشارهای روانی مانند استرس یکی از عناصر تهدید کننده سلامت جسمی افراد می‌باشند که این امر، اهمیت توجه و اقدامات پیشگیرانه مانند استفاده از روان‌درمانی و آرامش‌درمانی (روش‌هایی مانند انجام تکنیک‌های



یوگا و مدیتیشن ( ورزش منظم و رعایت رژیم غذایی مناسب در جهت به کاهش و حداقل رساندن این عوامل را برای ما روشن می سازد.

#### منابع؛

1. Braunwald E, Fauci AS, Kasper DL, Hauser SL, Jameson JL, editors. Harrison's principles of internal medicine. 15th edi. New York: Mc Graw-Hill; 2001. p. 1446-56.
۲. Kaplan HI, Sadock BJ, editors. Synopsis of psychiatry. 8th edi. New York: Lipincott William & Wilkins; 2003. p. 822-43.
۳. Gelder MJ, Juan J, Lopez I, Nancy C, editors. New oxford textbook of psychiatry. New York: Oxford University Press; 2003. p. 1160.
4. Watanabe T, Higuchi K, Tominaga K, Fujiwara Y, Arakawa T. Peptic ulcer recurrence after successful eradication of helicobacter pylori clinical characteristics and management. Jpn J Clin Med 2004; 62(3): 495-98.
5. Kaetsu A, Fukushima T, Moriyama M, Shigematsu T. Smoking behavior and relate life style variables among physicians in Fukuoka, Japan; a cross sectional study. J Epidemiol 2002; 12(3): 199-207.



## Abstract

**introduction;** Stress and anxiety in today's societies is one of the most important threats to people's health and affects the functioning of various organs, including the digestive system, and affects its normal function and causes disorders in the digestive system. The occurrence of stress is of clinical concern both for the aggravation of digestive symptoms and previous digestive diseases and for creating new disorders in the digestive system.

**research method;** Relevant information was searched from Pub med, Google scholar databases. And data analysis was done qualitatively.

**found;** Stress is considered one of the debilitating factors of people, when it occurs, a person loses the ability to deal with diseases and fight and resist them significantly. Stress affects the function of different parts of our digestive system and disrupts their normal function, for example, stress causes or aggravates stomach ulcers by increasing the secretion of stomach acid or causes severe disturbances in the digestion of food in people's bodies. and with the release of the hormone cortisol in times of stress, spasms appear in the digestive system, after which we observe the intensification of reflux and constipation.

**keywords;** Stress, irritable bowel syndrome, digestive system, stomach