

بنام خدا

بررسی مشکلات دستگاه گوارش و راه های درمان با تاکید بر استفاده از گیاهان دارویی

1_ شکبیا احتشام_2 یاسر پیمان_3 نوریه صالحی_4 خدیجه جم نژاد*

1. کارشناسی ارشد شیمی دارویی، دانشگاه آزاد قوچان

2. دانشجوی کارشناسی زیست شناسی سلولی مولکولی، مرکز آموزش عالی استهبان، استهبان

3. کارشناسی پرستاری، دانشگاه آزاد واحد آستارا، آستارا

4. دانشجوی کارشناسی مامایی، دانشگاه آزاد واحد استهبان، استهبان

چکیده

امروزه ناراحتی های گوارشی از جمله تهوع، درد و زخم معده، برگشت اسید معده، دل درد، سوء هاضمه، رفلاکس، نفخ، اسهال، یبوست، سندروم روده تحریک پذیر و التهاب روده از شایعترین اختلالات گوارشی هستند. روش های درمان متناسب با نوع بیماری و وضعیت آن متفاوت است. امروزه استفاده مردم از گیاهان دارویی در حال گسترش است. داروهای سنتزی در دراز مدت عوارض جانبی دارد به همین دلیل محققان دنبال روش جایگزین برای استفاده از داروهای سنتزی هستند که گیاهان دارویی مناسب ترین گزینه هستند. گیاهان دارویی با داشتن مواد موثره مفید می توانند نقش مهمی در بهبود و درمان انواع بیماری ها داشته باشد. البته برای استفاده از گیاهان دارویی بهتر است با پزشک مشورت بگیرید. در این مقاله به بررسی مشکلات و بیماری های گوارشی و روش های درمان و تاکید بر درمان و بهبود بیماری های گوارشی به کمک گیاهان دارویی پرداخته شده است.

کلمات کلیدی: بیماری های گوارشی، گیاهان دارویی، درمان نوین، رفلاکس، سندروم روده تحریک پذیر

مقدمه

امروزه با تغییر سبک زندگی و مشغول بودن مردم به کارهای روزانه تمایل افراد به سمت و سوی غذای های فست فودی که زود آماده می شوند رفته است. دلایل زیادی برای مضر بودن غذای های فست فودی آورده شده است و این غذاها تاثیر بدی در دراز مدت در دستگاه گوارش ایجاد می کند. مردم علاوه بر روش های نوین درمان بیمارها که شامل داروهای سنتزی (قرص و...) می شود. از روش های سنتی یا استفاده از گیاهان دارویی نیز بهره می برند و نشان داده شده است که ۷۱٪ دلیل مراجعه مردم به عطاری ها،

مشکلات گوارشی شامل مشکل معده، کبد چرب و در درجه بعدی، درد مفاصل ثبت شده است. استفاده از غذاهای فست فودی به تعداد دفعات کم در هفته مشکل زیادی ایجاد نمیکند اما در صورتی که به طور مداوم در طول هفته استفاده شود می تواند منجر به انواع مختلف مشکلات گوارشی شود. دستگاه گوارش یکی از قسمت های مهم بدن است که غذای مصرفی ما در ارتباط با آن است. دستگاه گوارش است که انرژی موجود در غذا را برای بدن قابل دریافت می کند و همچنین مواد مضر را دفع می کند پس با توجه به این مطالب می توان گفت که دستگاه گوارش بخش مهمی از بدن است.

دستگاه گوارش انسان که از دهان تا مقعد امتداد دارد، از لوله گوارشی و غده های گوارشی تشکیل شده است و حدود هفت متر طول دارد. غدد گوارشی شامل غده های بزاقی (غدد بزاقی به انگلیسی: Salivary gland) از غدد برون ریز در پستانداران است. غدد موجود در بافت همبند زیر مخاط دهان که به طور مداوم ترشح می کنند، غدد بزاقی فرعی نامیده می شوند، که علاوه بر اینها سه زوج غده بزاقی اصلی به نام های غده بناگوشی، غده زیر آرواره ای و غده زیر زبانی در دهان دیده می شود.، غده های دیواره معده (معده به انگلیسی: Stomach) یک عضو تو خالی و عضلانی در دستگاه گوارش انسان و بسیاری از جانوران دیگر از جمله چندین بی مهره است. معده ساختاری حجیم دارد و به عنوان یک عضو حیاتی در دستگاه گوارش عمل می کند. معده پس از مرحله جویدن نقش دارد و با استفاده از آنزیم ها و هیدروکلریک اسید تجزیه شیمیایی غذاها را انجام می دهد. در انسان و بسیاری از جانوران دیگر، معده بین مری و روده کوچک قرار دارد. معده آنزیم های گوارشی و اسید معده ترشح می کند تا به گوارش غذا کمک کند) و روده (روده به انگلیسی: Intestine) بخش مهمی از دستگاه گوارش است که از دوازدهه (اثنی عشر) تا مقعد را تشکیل می دهد. روده در انسان و بسیاری از پستانداران به دو بخش روده باریک و روده بزرگ تقسیم می شود روده نقش بسیار مهمی در هضم و جذب غذا دارد. همچنین روده جزو سیستم ایمنی به حساب می آید زیرا به دلیل وجود باکتری های مفید آن هم به هضم غذا کمک کرده و هم هر گونه پاتوژن که از اسید معده رد شود را تجزیه میکند)، لوزالمعده (لوزالمعده، پانکراس به انگلیسی: Pancreas) یا خوش گوشت. غده ای پهن و دراز است که در قسمت فوقانی شکم و پشت معده قرار گرفته است. لوزالمعده متشکل از سه قسمت سر، تنه و دم است. قسمت سر آن در مجاورت قسمت دوم (دوئودنوم) قرار گرفته است در واقع قسمت سر آن مجاورت داخلی قسمت دوم دوئودنوم محسوب می شود. تنه لوزالمعده در پشت معده قرار دارد و دم آن تا نزدیک طحال امتداد دارد. در انسان سالم و بالغ وزن پانکراس حدود صد گرم است. و کبد (کبد به انگلیسی: Liver) یا جگر سیاه، عضوی است که تنها در مهره داران یافت شده و به سزدایی متابولیت های مختلف پرداخته و پروتئین ها و مواد بیوشیمیایی لازم جهت گوارش و رشد را تولید می نماید. در انسان ها، کبد در یک چهارم سمت راست بالای شکم و زیر پرده دیافراگم واقع شده و سبب دیده نشدن اسفنگتر انتهایی مری از نمای جلویی شده است. نقش های دیگر آن در متابولیسم شامل تنظیم ذخیره گلیکوژن، تجزیه گلبول های قرمز خون و تولید هورمون ها است. که جزو سیستم ایمنی به حساب می آید) است. لوله گوارشی نیز شامل دهان، حلق، مری، معده، روده کوچک، روده بزرگ و راست روده می شود.

مشکلات دستگاه گوارش

سندروم روده تحریک پذیر

سندروم روده تحریک پذیر مانند اسهال، از اختلال های رایجی است که ناشی از اختلال حرکات دستگاه گوارش است. شخص مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر ممکن است دچار سوء هاضمه، حالت تهوع، درد شکم، نفخ، اسهال، یبوست یا اسهال و یبوست متناوب شود. درمان غذایی بستگی به نشانه ها دارد. به طور معمول به افراد مبتلا به این حالت رژیم غذایی با فیبر زیاد و چربی کم توصیه میشود. با این حال رژیم غذایی دارای فیبر زیاد ممکن است باعث تولید گاز و درد شکم شود، بنابراین لازم است میزان فیبر بتدریج اضافه شود. سایر غذاهایی که ممکن است منجر به عدم تحمل شوند نیز باید برای هر فرد شناسایی و حذف شوند. (سعادت و همکاران، 1401)

سندرم دامپینگ

سندرم دامپینگ پاسخ فیزیولوژیکی پیچیده به وجود مقادیر بیشتر از حد طبیعی غذا و مایعات در روده کوچک است که معمولاً نتیجه فقدان تنظیم طبیعی تخلیه معده و دستگاه گوارش و عکس العمل های سیستمیک به غذا است. بیشتر نشانه ها معمولاً بعد از انجام جراحی های کوچک معده یا گاسترکتومی کلی ایجاد میشود. (سعادت و همکاران، 1401)

دامپینگ زودرس

۱۵ تا ۳۰ دقیقه پس از صرف غذا ایجاد می‌شود، با علائمی نظیر: احساس ناراحتی کرامپی در شکم (دردهای ناشی از انقباض ناگهانی عضلات شکم)، تهوع، اسهال، تکی کاردی (بالا رفتن ضربان قلب)، آروغ زدن، تعریق، احساس سبکی در سر، ضعف و سستی و به ندرت سنکوپ. این علائم از چند دقیقه تا نیم ساعت ادامه دارد و حتی با دراز کشیدن از بین نمی‌رود. این علائم از تخلیه سریع محتویات هاپیراسمولار (با اسمولاریته بالا) معده به داخل روده باریک ناشی می‌شود. نوشیدن آب به هنگام صرف غذا باعث تخلیه ناگهانی معده و احتباس ناگهانی دئودنوم شده و باعث بروز و تشدید علائم می‌شود. (ذو الفقاری، 1391)

دامپینگ دیررس

این علائم احتمالاً به دلیل آزاد شدن بیش از حد انسولین ایجاد می‌شوند. ۹۰ دقیقه تا ۳ ساعت بعد از غذا بروز می‌کنند. در آن احساس سبکی سر، عرق سرد، تپش قلب، تکی کاردی (بالا رفتن ضربان قلب) و سنکوب بارزتر است. این سندرم به دنبال مصرف غذاهای سرشار از کربوهیدرات‌های ساده، هاپیراسمولار و مصرف زیاد مایعات به وجود می‌آید. در این سندرم تنظیم رژیم غذایی، اساس درمان را تشکیل می‌دهد. (قارداشی، 1389)

بیماری سلیاک

نوعی اختلال ارثی در سیستم ایمنی است که در اثر عدم تحمل گلیادین (بخشی از گلوتن که نوعی پروتئین در غلات است) به وجود می‌آید و باعث از بین رفتن پرزهای مخاط روده باریک شده و در نتیجه، منجر به جذب نشدن بسیاری از مواد مغذی می‌شود. **نشانه‌های این بیماری:** اختلال در رشد کودکان، استفراغ، اسهال، مدفوع کمرنگ، بد بو و همراه با کف و در بزرگسالان کاهش وزن، ضعف، خستگی، کمخونی و درد استخوان است. بیماری سلیاک مسری یا سرطانی نیست. این بیماری معمولاً به هنگام دوران شیرخوارگی یا اوایل کودکی (دو هفته‌گی تا یک سالگی) آغاز می‌شود. امکان دارد علائم هنگامی ظاهر شوند که کودک اولین بار شروع به خوردن غذاهای حاوی گلوتن می‌کند. محققان سویدی می‌گویند خطر زایمان زودرس و تاخیر رشد درون رحمی جنین در زنانی که تا زمان حاملگی از بیماری سلیاک خود بی اطلاع هستند زیاد است. درمان این بیماری استفاده از مواد غذایی عاری از گلوتن است. گلوتن غذایی باعث ایجاد التهاب روده کوچک ناشی از سلول T در افراد مستعد ژنتیکی می‌شود و ژن‌های HLA DQ۲ و DQ۸ را بر روی سلول‌های آنتی ژن آنها فعال می‌کند؛ این فرآیند منجر به فعال شدن سلول‌های T و اکشن دهنده به گلوتن، آتروپی پرزهای روده کوچک و تشدید خود ایمنی بیماری سلیاک می‌گردد. جودوسر گلوتن ندارد به همین دلیل بهترین جایگزین منابع غذایی برای غلات دانه ریز از گروه Triticeae (گندم، جو، چاودار) برای افرادی است که به گلوتن حساسیت، به ویژه از بیماری سلیاک رنج می‌برند، زیرا پرولامین‌های مخصوص جودوسر، آونینها، به طور کلی محتوای گلوتن و واکنش ایمنی کمتری را نشان می‌دهند. همچنین جودوسر یکی از بهترین و کامل‌ترین غلات و جایگزینی مناسب برای درمان این بیماری است. بنابراین می‌تواند از بسیاری عوارض بیماری سلیاک جلوگیری نماید. در نتیجه می‌توان از گیاهان دارویی نظیر جودوسر به سبب فاقد گلوتن و ترکیبات شیمیایی موثر آنها به عنوان غذاهای کاربردی، در استراتژی‌های غذایی بیماران سلیاک، به عنوان جایگزین درمانی مناسب مورد استفاده قرار گیرد. نتایج بعد از مطالعه‌های مقاله‌های مختلف نتیجه‌گیری شد که **گندم سیاه** که فاقد پروتئین گلوتن می‌باشد در بیماران مبتلا به بیماری سلیاک و بیماران دیابتی و افراد چاق مفید می‌باشد. (حسینی، 1401)

سوء هاضمه

سوء هاضمه یکی از بیماری‌های گوارشی است که علل مختلفی باعث بروز آن می‌شوند. این بیماری باعث سیری زودهنگام، احساس پری ناراحت‌کننده بعد از غذا، درد و سوزش در قسمت بالای شکم و حالت تهوع می‌شود. گاهی سبک زندگی اشتباه مانند پرخوری، خوردن غذاهای چرب، مصرف زیاد الکل و کافئین و اضطراب مداوم باعث سوء هاضمه می‌شوند. نشانه‌ها و علائم سوء هاضمه می‌تواند شامل موارد زیر باشد: نفخ - آروغ - هر نوع احساس زودهنگام سیری و پر بودن شکم در زمان صرف غذا - حالت تهوع

نظر پزشکان این عارضه یک اختلال اولیه است بدین معنا که لزوماً بیماری‌های خاصی باعث این عارضه نمی‌شود. در بیشتر موارد سوء هاضمه با زخم‌های معده و رفلاکس معده (بازگشتن محتویات معده به مری) ایجاد می‌شود که در رفلاکس معده اسید معده باعث درد در ناحیه قفسه سینه می‌شود. (رحیمی و همکاران 1399)

اسهال

عوامل زیادی باعث شروع اسهال میشوند از جمله میتوان به بسیاری از انواع ویروس‌ها، میکروب‌ها، انگل‌ها، فشارهای هیجانی، حساسیت‌های غذایی، مسمومیت‌های غذایی، مصرف آنتی بیوتیک و رشد باکتری در روده، انواع بیماری‌های سوء جذب، سوء تغذیه و مصرف داروهای محرک دستگاه گوارش اشاره کرد.

یبوست

حالتی است که مدفوع، سفت و تخلیه آن کم و با اشکال انجام میشود. کمبود فیبر و مایعات در رژیم غذایی، کمبود فعالیت جسمانی و استفاده بی‌رویه از داروهای ملین، از جمله دلایل یبوست در افراد سالم هستند (سعادت و همکاران، ۱۴۰۱)

روش درمان با استفاده از گیاهان دارویی

معمولاً روش‌های درمان با توجه به مشکل یا بیماری که وجود دارد توسط پزشک معین می‌گردد علاوه بر روش‌های نوین درمان که نیاز به مراجعه به درمانگاه‌ها و بیمارستان‌ها در شرایط حاد است امکان استفاده از گیاهان دارویی نیز وجود دارد گیاهان دارویی با توجه به اینکه منشأ طبیعی دارند و عوارض جانبی کمتری برای افراد در دراز مدت خواهند داشت. داروهای سنتزی در دراز مدت ممکن است باعث شود که فرد یک سری مشکلات شود. گیاهان دارویی هم مانند داورهای سنتزی داره موثره هستند که این مواد موثره می‌تواند نقشی در بهبود یا درمان بیماری و مشکلات داشته باشند. گیاهان دارویی با توجه اینکه گیاهان دارویی در دسترس مردم هستند و هزینه کمتر و همچنین عوارض کمتری در دراز مدت دارند باعث افزایش تمایل مردم به استفاده از گیاهان دارویی شده است. البته ناگفته نماند که استفاده از گیاهان دارویی در گذشته بسیار مرسوم بوده است و امروزه نیز در حال گسترش استفاده است. اما نکته مهم این است که در معالجه بیماری بهتر است از مصرف خودسرانه گیاهان دارویی خوداری شود چون گیاهان دارویی داره موثره هستند که می‌تواند باعث تداخل دارویی با سایر داروهای تجویزی شده پزشک شود. پس لازم است مشورتی در زمینه مصرف گیاهان دارویی انجام شود. گیاهان دارویی با دارا بودن خواص درمانی هنوز در مورد همه گیاهان دارویی آزمایشات دقیق و پیشرفته انجام نشده است. امید است که در آینده آزمایشات بیشتر صورت گیرد و استفاده از گیاهان دارویی با اطمینان بیشتر باشد.

سندرم روده تحریک پذیر

سندرم روده تحریک پذیر از شایع‌ترین و پرهزینه‌ترین بیماریهای گوارشی است، که به شکل قابل توجهی بر کیفیت زندگی افراد تأثیر می‌گذارد. شایعترین علل غیبت از محل کار و از کار افتادگی بعد از سرماخوردگی و کمردرد می‌باشد (Wilson S, 2004). علامت اصلی این سندرم درد شکمی عودکننده مرتبط با الگوی اجابت مزاج است (Ghadir MR, 2014).
علائم گوارشی شامل:

نفخ، دفع گاز آزار دهنده، اتساع شکم، سوء هاضمه و زود سیرشدن

علائم غیر گوارشی شامل:

سردردهای مزمن و میگرنی، دردهای حین قاعدگی، خستگی مزمن، کمردرد، اضطراب و افسردگی، و علائم ادراک تناسلی در افراد مختلف دیده میشود (Gholamrezaei A, 2010).

علل متعددی برای سندرم روده تحریک پذیر بیان شده است

1- اختلال در حرکات دستگاه گوارش

۲- افزایش حساسیت برخی نوروهای احشائی آور اندر سیستم گوارشی

3- التهاب

گیاه دارویی شیرین بیان

گیاه شیرین بیان یا مهک با نام انگلیسی Liquorice یا Licorice و نام عربی شجره السوس و نام علمی Glycyrrhiza glabra، گیاهی چند ساله از تیره Fabaceae و بومی جنوب اروپا، آسیای مرکزی، ایران و بخش‌هایی از جنوب شرق آسیا است. نام علمی گیاه، یک نام یونانی به معنای ریشه شیرین است. گیاه شیرین بیان در طبیعت به شکل بوته‌ای به اندازه ۱ تا ۲ متر دیده می‌شود. گیاه دارای شاخ و برگ انبوه و فراوان است. برگ‌های شیرین بیان مرکب و دارای چهار تا هفت جفت برگچه و یک برگچه انتهایی است. در طب سنتی ریزوم شیرین بیان برای درمان گرفتگی عضلات، روماتیسم، آسم، عفونت قفسه سینه، ورم لوزه، نفخ شکم، برقان، داروی ملین (ضدیوست) استفاده می‌شود (Krausse R, 2004). امروزه گیاه شیرین بیان و اجزای آن در پیشگیری و درمان بیماری مختلف از جمله بیماری‌های گوارشی به خصوص زخم معده، نفخ شکم، بی‌بوست، هیپاتیت نقش دارد (Rossum TGV, 1999). همه تحقیقات ذکر شده حاکی از اثرات ضد اسپاسمی عصاره شیرین بیان بر عضلات صاف اندام‌های مختلف است. بنابر این شیرین بیان برای رفع اسپاسم عضلانی و بی‌بوست در سیستم گوارش مناسب است و از آنجایی که موجب کاهش فعالیت مکانیکی در روده می‌شود ممکن است برای درمان اسهال نیز استفاده شود.

رفلاکس

رفلاکس معده، بازگشت اسید به مری یا وشاریدگی معده‌های مری یا ریفلاکس گاستروازوفازیا که در میان مردم به نام ترش کردن شناخته می‌شود به معنی آسیب‌های موکوزی و نشانه‌های مزمن در اثر بازگشت غیرعادی محتویات و اسید معده به مری است. **نشانه‌های متداول بازگشت معده ای مری** سوزش سر دل، درد قفسه سینه (پشت جناغ) و بوی بد دهان و احساس ترش کردن است. یک پنجم ایرانی‌ها مبتلا به وشاریدگی معده هستند، یعنی حداقل هفته‌ای یک یا دو بار ترش می‌کنند. (رحیمی و همکاران، 1399).

GERD یا همان رفلاکس معده‌های مری در مری به آسیب‌هایی منجر خواهد شد، از جمله این آسیب‌ها:

۱. زخم در محل اتصال معده و مری در اثر ورم کردن مری، بافت برون پوشش آن دچار بافت مردگی می‌شود و به زخم منجر می‌شود.
۲. آنتنگ شدن مری به صورت مقاوم که تورم مری آن را منجر می‌شود (تورم مری که از ریفلاکس ایجاد می‌شود).
۳. مری بارت (تغییر بافت یا تبدیل بافت مری انتهایی به سمت سلولهای پوشاننده دیواره روده).
۴. آدنوکارسینوم مری (از انواع سرطان مری می‌باشد و بین ۵۰ تا ۸۰ درصد این نوع سرطانها را درکشورهای غربی شامل می‌شود. این در حالیهست که شیوع آدنوکارسینوم انتهای مری بدنال عارضه ی مری بازت، در ایران در حال افزایش می‌باشد، اما همچنان سرطان سلول سنگفرشی مری یا همان SCC، شایعترین سرطان مری در ایران می‌باشد).

درمان و جلوگیری از تشدید رفلاکس

درمان دارویی رفلاکس مری با آنتی اسید، مهارکننده پمپ هیدروژنی مانند پنتوپرازول و امپرازول و داروهای افزایش دهنده تون عضلانی اسفنکتر تحتانی مری مانند دومپریدون و متوکلوپرامید و سیزاپراید است.

گیاهان دارویی موثر در درمان رفلاکس

گیاه دارویی شیرین بیان یکی از گیاهان دارویی موثر در بهبود وضعیت افراد دارای رفلاکس است. گیاه دارویی شیرین بیان دارای مواد موثرند مفید است که تاثیر در رفلاکس دارد عصاره شیرین بیان حاوی ترکیبات مختلفی بوده که مهمترین آن گلیسرین می باشد. در اثر هیدرولیز به اسیدگلیسیریتینک و دو مولکول گلوکورونیک اسید و آب تبدیل و شیرینی خود را از دست میدهد. همچنین فالونوئیدها و ایزوفالونوئیدها، تری پنوئیدها، استرودل‌ها، روغن‌های فرار و مقداری نشاسته، قند شامل گلوکز و ساکاروز، لیگنین، اسیدهای آمینه، آمین‌ها و موم‌ها نیز در آن موجود می باشد. **مهمترین خاصیت شیرین بیان**، تاثیر بر دستگاه گوارش است. این گیاه درمان کننده ورم و زخم معده و اثنی عشر است و بر روی سرطان معده تاثیر مطلوب دارد. همچنین برای درمان سوءهاضمه و از بین بردن نفخ شکم مفید است. شیرین بیان بر سیستم درون ریز بدن نیز تاثیرگذار است. عفونت با باکتری به نام *Helicobacter pylori* می تواند باعث ایجاد زخم معده در برخی افراد شود. تحقیقات نشان می دهد که عصاره شیرین بیان ممکن است به از بین بردن باکتری *H. pylori* کمک کند. (رحیمی و همکاران، 1399).

جوش شیرین اسید معده را خنثی کرده و بعنوان یک آنتی اسید طبیعی عمل میکند. همان طور که میدانید PH معده در حدود ۴ - ۳ و این عدد بیانگر غلظت اسید کلریدریک مترشحه توسط سلولهای جدار معده می‌باشد و ماده قلیایی جوش شیرین این تعادل را بر هم میزند. با توجه به اینکه فرایند هضم در معده در محیطی اسیدی توسط اسیدکلریدریک در pH حدود ۳ الی ۴ صورت می گیرد وجود

بازهای قوی همانند کربنات سدیم و بی کربنات سدیم (جوش شیرین) می تواند باعث خنثی شدن محیط معده و در نتیجه اختلال در هضم و تولید انواع سوء هاضمه در افراد مصرف کننده شود که در انتها منجر به زخم معده و گاستروآنتریت می گردد. (رحیمی و همکاران، 1399)

نتیجه گیری

همانطور که گفته شد امروزه با تغییر سبک زندگی و مشغول بودن مردم به کارهای روزانه تمایل افراد به سمت و سوی غذای های فست فودی که زود آماده می شوند رفته است. دلایل زیادی برای مضر بودن غذای های فست فودی آورده شده است و این غذاها تاثیر بدی در دراز مدت در دستگاه گوارش ایجاد می کند. مردم علاوه بر روش های نوین درمان بیمارها که شامل داروهای سنتزی (قرص و...) می شود. دستگاه گوارش ارتباط مستقیم با غذای مصرفی انسان دارد و در صورتی که عملکرد یکی از اعضای دستگاه گوارش مختل شود می تواند برو بروی سایر قسمت ها تاثیر بگذارد. یکی از مشکلاتی که می تواند در دستگاه گوارش رخ دهد سندروم روده تحریک پذیر مانند اسهال، از اختلال های رایجی است که ناشی از اختلال حرکات دستگاه گوارش است. شخص مبتلا به سندروم روده تحریک پذیر ممکن است دچار سوء هاضمه، حالت تهوع، درد شکم، نفخ، اسهال، یبوست یا اسهال و یبوست متناوب شود. همچنین یکی دیگر اختلالات دستگاه گوارش سندرم دامپینگ است که دو نوع سندرم دامپینگ زودرس و دیررس تقسیم می شوند سندرم دامپینگ پاسخ فیزیولوژیکی پیچیده به وجود مقادیر بیشتر از حد طبیعی غذا و مایعات در روده کوچک است. از دیگر بیماری با مشکلات دستگاه گوارش می توان بیماری سلیاک را نام برد بیماری سلیاک نوعی اختلال ارثی در سیستم ایمنی است که در اثر عدم تحمل گلیادین (بخشی از گلوتن که نوعی پروتئین در غلات است) به وجود می آید. یکی از عمده ترین مشکلات دستگاه گوارش، سوء هاضمه است. سوء هاضمه یکی از بیماری های گوارشی است که علل مختلفی باعث بروز آن می شوند. این بیماری باعث سیری زودهنگام، احساس پری ناراحت کننده بعد از غذا، درد و سوزش در قسمت بالای شکم و حالت تهوع می شود. رفلکس معده، بازگشت اسید به مری یا و اشاریگی معده های مری یا ریفلاکس گاستروازوفازیا که در میان مردم به نام ترش کردن شناخته می شود به معنی آسیب های موزوی و نشانه های مزمن در اثر بازگشت غیرعادی محتویات و اسید معده به مری است. گیاهان دارویی یکی از روش های درمان بیماری و مشکلات دستگاه گوارش است. گیاه دارویی شیرین بیان یکی از گیاهان دارویی موثر در بهبود وضعیت افراد دارای رفلکس است. گیاه دارویی شیرین بیان داری مواد موثرند مفید است که تاثیر در رفلکس دارد. عصاره شیرین بیان حاوی ترکیبات مختلفی بوده که مهمترین آن گلیسرین می باشد. زنجبیل به طور کلی موجب بهبود علائم گوارشی شده است. در علائم مربوط به حیطه های درد شکمی، سندرم ریفلاکس، سندرم سوء هاضمه نیز همین وضعیت اتفاق افتاد و زنجبیل موجب کاهش علائم در این سه حیطه شد. امید است در آینده با انجام آزمایشات و تحقیقات بیشتر استفاده از گیاهان دارویی بیشتر شود. اما در کار حاضر بهتر است استفاده از گیاهان دارویی با مشورت پزشک باشد.

منابع

۱. سعادت، راضیه و ستاریان، علی و دانشور، ابوالفضل و امینی، الهام و نصراللهی، فاطمه سادات، ۱۴۰۱، بررسی عرضه و مصرف گیاهان دارویی موجود در عطاری های شرق استان گلستان،
۲. حسینی آریا، مناسادات و فرزاد مهر، جلیل، ۱۴۰۱، بررسی عملکرد گونه دارویی جودوسر (*Avena sativa*) و تاثیر آن بر بیماری سلیاک (مروری)، اولین همایش ملی شیمی و گیاهان دارویی،
۳. فرزانه، بهزاد و نمازی زاده، علیرضا و عبدالله زاده سفار، الهام و عبدالله زاده سفار، میلاد، ۱۳۹۶، بررسی اثر گندم سیاه در درمان بیماری سلیاک، سومین کنفرانس ملی تازه های سلولی مولکولی و اولین سمپوزیوم بین المللی ژنو میکس و پروتئومیکس، اردبیل
۴. دکتر ذو الفقاری، میترا. شریعت، اسماعیل. محمدزاده، شهلا (۱۳۹۱)، مجموعه کامل دروس پرستاری: داخلی-جراحی خلاصه برونر، فیپس، بلک، بشری و تحفه، شابک ۹۷۸۹۶۴۳۹۹۲۸۸۰
۵. قارداشی، فاطمه. زردشت، رقیه (۱۳۸۹)، اصول کلی تکنولوژی جراحی، نشر سالمی، جامعه نگر،
۶. امامی ابرقویی، میترا و وفایی، عباسعلی و محمدآخوان، مازیار و صابریان، الهه، ۱۳۸۸، اثر عصاره هیدروالکلی ریشه گیاه سنبل الطیب (*Valeriana Officinalis*) بر انقباضات ایلئوم خوکچه هندی
۷. قاضی زاده هاشمی، سیدعبدالمجید و قادری، علی، ۱۳۹۶، یبوست از دیدگاه طب سنتی و درمان با گیاهان دارویی، کنفرانس بین المللی علوم کشاورزی، گیاهان دارویی و طب سنتی، مشهد،

۸. رحیمی، ثمین و قربانی، مهدی، ۱۳۹۹، بررسی خواص ضد درد، التیام معده و قلبیایی ترکیب عصاره ریشه شیرین به همراه جوش شیرین روند درمان بیماری رفلاکس معده، سومین کنفرانس بین المللی علوم کشاورزی، گیاهان دارویی و طب سنتی

9. Rossum TGV, Vulto AG, Hop WC, Brouwer JT, Niesters HG, Schalm SW. Intravenous glycyrrhizin for the treatment of chronic hepatitis C :a double-blind, randomized, placebocontrolled phase I/II trial. Journal of gastroenterology and hepatology. 1999

10. Parsa E, Mojahedi M, Chaichi Raghimi M, Ilkhani R, Zareian A, Mokaberinejad R, Alizadeh Vaghasloo M and Khodadoost M. A review of the indices of mizaj emeda (temperament of stomach) identification in Persian medicine 2018

11. Miraldi E, Ferri S and Mostaghimi V. Botanical drugs and preparations in the traditional medicine of West Azerbaijan (Iran). J. Ethnopharmacol. 2001

12. Jafari H, Gharebaghi R. [The effect of Valeriana Officinalis and Amitriptyline on Reserpinated rats] Journal of Qazvin Univ Med Sci. 2001. [Article in Persian]

13. Sajjadi SE, Tavakoli N, Samaian M. [Formulation of a sedative film coated tablet from extracts of Melissa Officinalis and Valeriana officinalis] Journal of Kerman Univ Med Sci. 2003; [Article in Persian]

14. Solati J, Sanaguye Motlagh H. [Anxiolytic effects of Valepotriates extracted from Valeriana officinalis L. in rats] Journal of Qazvin Univ Med Sci. 2008; 12(3): 63-67. [Article in Persian]

15. Karimi GH, Hossainzadeh H, Bakhtyari H. [Study of anticonvulsant activity of valeriana Officinalis roots and rhizomes hydroalcoholic extract in mice and relation to nitric oxide] Journal of Medicinal Plants. 2003; 2(7):43-48 [Article in Persian]

16. Fields AM, Richards TA, Felton JA, Felton SK, Bayer EZ, Ibrahim IN, et al. Analysis of responses to valerian root extract in the feline pulmonary vascular bed. J Altern Complement Med. 2003 Dec;9(6):909-18.

17. Hahn BA, Kirchdoerfer LJ, Fullerton S, Mayer E: Patient-perceived severity of IBS in relation to symptoms, health resource utilization and quality of life. Aliment Pharmacol Ther. 1997

18. Wilson S, Roberts L, Roalfe A, Bridge P, Singh S. Prevalence of irritable bowel syndrome: a community survey. Br J Gen Pract. 2004

19. Gholamrezaei A. et al. extra-intestinal symptoms and their relationship to psychological symptoms in patients with Irritable Bowel Syndrome. Govareh Journal. Vol.15, No.2, 2010

20. William D. et al. Pharmacologic and Complementary and Alternative Medicine Therapies for Irritable Bowel Syndrome. Gut and Liver Journal. Vol. 5. No. 3. 2011

21. Pathophysiology and Diagnosis of Irritable Bowel Syndrome Ghadir MR, Ghanooni A H. Review of Syndrome. Qom Univ. Med. Sci. J. 2014

22. Dehghanian L, Rustee A and Hekmatdoost A. Effects of Vitamin D3 Supplementation on Clinical Symptoms in Patients with Irritable Bowel Syndrome and Vitamin D Deficiency: Clinical Trials. Iranian Journal of Nutrition Sciences & Food Technol. 2016

23. Krausse R, Bielenberg J, Blaschek W, Ullmann U. In vitro anti-Helicobacter pylori activity of Extractum liquiritiae, glycyrrhizin and its metabolites. Journal of Antimicrobial Chemotherapy. 2004