



روش های نوین درمان سندرم روده تحریک پذیر

شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی و نوروفیدبک

دکتر نورا خوش چین گل (دکتری تخصصی روانشناسی)

دکتر بهمن اکبری (استاد گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت)

www.ketab.ir

سرشناسه	: خوش چین گل، نورا، ۱۳۵۹ -
عنوان و نام پدیدآور	: روش‌های نوین درمان سندرم روده تحریک‌پذیر: شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و نوروفیدبک // نورا
مشخصات نشر	: خوش چین گل، بهمن اکبری، رشت: دلکام، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۳۱۸ص.
شابک	: 978-622-7906-02-8
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: کتابنامه: ص. [۲۹۰ - ۳۱۷].
موضوع	: روده تحریک‌پذیر Irritable colon روده تحریک‌پذیر -- جنبه‌های روان‌تنی Irritable colon -- Psychosomatic aspects روده تحریک‌پذیر -- جنبه‌های روان‌شناسی -- Psychological aspects Irritable colon ذهن‌آگاهی (روان‌شناسی) Mindfulness (Psychology) نوروفیدبک Neurofeedback شناخت‌درمانی Cognitive therapy
شناسه افزوده	: اکبری، بهمن، ۱۳۴۴ -
رده بندی کنگره	: ۸۶۲RC
رده بندی دیویی	: ۳۴۲/۶۱۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۸۶۶۵۳۵۱
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیبا



نام کتاب: روش‌های نوین درمان سندرم روده تحریک‌پذیر (شناخت‌درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و نوروفیدبک)

/ نویسندگان: نورا خوش چین گل، بهمن اکبری

/ نوبت چاپ - تاریخ انتشار: چاپ اول - سال ۱۴۰۰ / شمارگان: ۲۰۰ جلد

/ تعداد صفحات: ۳۱۸ ص.، وزیری / شماره استاندارد بین‌المللی کتاب: ۸-۰۲-۷۹۰۶-۶۲۲-۹۷۸ /

ناشر: انتشارات دلکام

/ تلفن انتشارات: ۰۹۳۸۷۶۵۳۰۹۲ - / قیمت در سراسر کشور: ۱۴۵۰۰۰۰ ریال

آدرس وب سایت انتشارات دلکام: www.delkampus.ir

E-Mail: nikdelpb95@gmail.com

کلیه حقوق برای مولف محفوظ است.

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
مقدمه.....	۱۱
فصل اول.....	۱۶
تعاریف و مفاهیم.....	۱۶
سندروم روده تحریک پذیر.....	۱۶
تنظیم هیجانی.....	۱۸
کیفیت زندگی.....	۱۸
شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی.....	۱۹
نوروفیدبک.....	۱۹
فصل دوم.....	۲۰
سندروم روده تحریک پذیر.....	۲۰
اختلالات روان تنی.....	۲۰
سندروم روده تحریک پذیر.....	۳۱
شیوع سندروم روده تحریک پذیر.....	۳۲
ملاک های تشخیصی.....	۳۳
علائم بالینی.....	۳۶
سبب شناسی.....	۴۰
درمان سندروم روده تحریک پذیر.....	۴۵
فصل سوم.....	۴۸
انواع درمان ها.....	۴۸
درمان های دارویی.....	۴۸
داروهای ضد اسپاسم.....	۴۹
داروهای ضد افسردگی.....	۵۰
داروهای ضد اسهال.....	۵۱

مقدمه

بسیاری از جوامع به سبب بهبود وضعیت بهداشت محیط، بهداشت فردی و سایر معیارهای بهداشتی مثل واکسیناسیون، شاهد ریشه کنی، حذف و کاهش چشمگیر در وقوع بیماری های واگیر بوده اند. از سوی دیگر، به دلیل تغییرات در الگوی زندگی، الگوی تغذیه، الگوهای رفتاری، پیدایش عوامل خطر فیزیکی و شیمیایی، گسترش زیاد بیماری های غیر واگیر رخ داده است. بیماری های گوارشی یکی از مهمترین و شایع ترین بیماری های غیر واگیر است. اختلال گوارشی بار اقتصادی و فشار روانی زیادی را به جامعه و سیستم بهداشتی و درمانی تحمیل می کند.

اختلالات گوارشی کارکردی^۱ گروهی از بیماری های پزشکی هستند که با علت نامشخص، ملاک های تشخیصی سؤال برانگیز، دوره های طولانی مدت و غیر قابل پیش بینی بیماری، و تأثیرات دارویی اندک مشخص می شوند (بلک، دروسمن، تالر، رودی و فورد^۲؛ لی، ریو، چيو و جانگ^۳، ۲۰۲۰). این بیماران در مقایسه با بیماران مبتلا به اختلالات گوارش ساختاری، درد بیشتر و ۴۰ درصد استرس بیشتر را گزارش کرده اند (لیا و ورول^۴، ۲۰۰۳). در بین اختلال گوارش کارکردی، سندرم روده تحریک پذیر^۵ شایع ترین، پرهزینه ترین و ناتوان کننده ترین نوع آنها است که یک سوم شیوع این دسته از اختلالات را شامل می شود (لکنر، جاکارد، کرسنر، کاتز، گادلسکی و بلانچارد^۶، ۲۰۰۷؛ بلک و همکاران، ۲۰۲۰).

1 . Functional gastro intestinal disorder (FGID)

2 . Black, Drossman, Talley, Ruddy & Ford

3 . Lee, Ryu, Choi & Jang

4 . Lea & Whorwell

5 . Irritable bowel syndrome (IBS)

6 . Lackner, Jaccard, Krasner, Katz, Gudleski & Blauncharnd