

## HOW TO DEAL WITH IBS IRRITABLE BOWEL SYNDROME



یک مطالعه جدید که نتایج آن در ژورنال گوارش منتشر شده نشان می‌دهد که در بیشتر کسانی که روده تحریک پذیر دارند سطح ویتامین دی پایین است.

سندروم روده تحریک پذیر Irritable bowel syndrome نوعی بیماری کارکردی و مزمن دستگاه گوارش است که حدود ۹-۲۳ درصد از مردم در تمام جهان به آن مبتلا هستند.

نوع غذای مصرفی و استرس در ایجاد آن دخالت دارند و موجب علائمی مانند اسهال، یبوست، دل درد و نفخ شکم می‌شود.

حالا محققان دانشگاه شفیلد در یک مطالعه متوجه شده‌اند که در بیش از ۸۲ درصد کسانی که به سندروم روده تحریک پذیر مبتلا هستند کمبود ویتامین دی دارند.

آنها می‌گویند مصرف مقادیر کافی از ویتامین دی می‌تواند به طرز محسوسی به بهبود علائم این بیماری کمک کند.

مطالعات قبلی نشان داده است که کمبود ویتامین دی در فشار خون و بیماری‌های قلبی و کلیوی و دستگاه حرکتی و سیستم دفاع ایمنی بدن انسان موثر است.