

علائم متفاوت زخم معده و زخم دوازدهه

زخم‌های معده و دوازدهه به دلیل نوعی اختلال در مخاط گوارشی ایجاد می‌شوند که در معرض ترشحات اسیدی هضم‌کننده، علائمی بروز می‌دهند.



زخم‌های معده و دوازدهه به دلیل نوعی اختلال در مخاط گوارشی ایجاد می‌شوند که در معرض ترشحات اسیدی هضم‌کننده، علائمی بروز می‌دهند.

به گزارش جام جم، شیوع زخم معده در مردان و زنان یکسان است و زخم دوازدهه در سنین 30 تا 60 سالگی بیشتر گزارش شده است.

در زخم دوازدهه ترشحات اسیدهای هضم‌کننده افزایش یافته و معمولا درد، دو سه ساعت پس از خوردن غذا شروع می‌شود. با مصرف غذا درد تسکین می‌یابد و غالبا درد باعث بیدار شدن فرد مبتلا از خواب شبانه می‌شود. در صورت خونریزی از زخم دوازدهه، مدفوع قیری رنگ می‌شود.

در زخم معده معمولا ترشح اسید معده طبیعی است و درد، نیم تا یک ساعت پس از صرف غذا بروز می‌کند و خوردن غذا به تسکین درد کمک نمی‌کند و حتی گاهی سبب افزایش درد می‌شود. در صورت خونریزی از زخم معده، استفراغ خونی می‌شود.

اقدامات اولیه برای به حداقل رساندن علائم

از مصرف داروهایی مانند آسپیرین و ایبوپروفن اجتناب کنید.

قرص‌های قابل جویدن را بخوبی با دندان‌ها خرد و پودری کنید.

پیش از مصرف شربت‌های آنتی‌اسید، آنها را خوب تکان دهید تا ترکیبات سوسپانسیون با یکدیگر مخلوط شوند.

سیگار کشیدن را متوقف کنید.

از حضور در موقعیت‌های تنش‌زا و اضطراب‌آور بپرهیزید.

برای تسکین درد از روش‌های غیردارویی نظیر تغییر وضعیت، تمرینات آرام‌سازی، تماشای تلویزیون، مطالعه و صحبت کردن استفاده کنید.

از مصرف مواد تحریک‌کننده مخاط معده مثل پودر فلفل، غذاها و نوشیدنی‌های خیلی داغ، کاکائو، نوشابه‌های کولادار، کلوچه‌های بسیار شیرین و غذاهای پرادویه و پرچرب بپرهیزید.

توده غذایی خوب جویده نشده می‌تواند سبب افزایش ترشحات اسیدی شود. غذا را در حجم کم و آهسته بخورید تا فرصت کافی برای خوب جویدن آن داشته باشید.

پروتئین و کلسیم محرک ترشحات اسیدی هستند. شیر و ماست را همراه با غذا مصرف کنید.

در صورتی که با افزایش مصرف مایعات، مواد مسهل و داروهای آنتی‌اسید حاوی منیزیم بیوست‌تان برطرف نمی‌شود یا با داروهای ضداسهال یا آنتی‌اسید حاوی آلومینیوم اسهال‌تان برطرف نشده یا پوست سرد، مدفوع قیری، درد شدید شکم، افزایش درجه حرارت بدن، شکم سفت، تهوع و استفراغ همراه با درد یا تورم در قسمت‌های انتهایی بدن دارید حتما به پزشک مراجعه کنید.