

## ۵ نشانه که می‌گویند دچار زخم معده شده‌اید

با وجود اینکه بیش از ۲۵ میلیون از مردمان آمریکا و همچنین صدها میلیون نفر در سراسر جهان از زخم معده در برخی مواقع از طول عمر خود رنج می‌برند...



با وجود اینکه بیش از ۲۵ میلیون از مردمان آمریکا و همچنین صد ها میلیون نفر در سراسر جهان از زخم معده در برخی مواقع از طول عمر خود رنج می‌برند، به گفته مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها، همچنان لازم نیست که مصرف غذا های تند را کاهش دهید. بر خلاف باور عمومی، غذا های تند باعث ایجاد زخم معده نمی‌شوند. استرس نیز جز عوامل ایجاد کننده زخم معده محسوب نمی‌شود (با این حال در صورتی که شما زخم معده دارید، هر دو مورد نام برده شده می‌توانند علائم این بیماری را بدتر کنند).

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ شیپلا راولا متخصص گوارش در مرکز پزشکی New York-Presbyterian و مدرس در Columbia University در این باره بیان می‌کند: "دو علت اصلی زخم معده در ایالات متحده یک عفونت باکتریایی به نام (H. pylori) و استفاده بلند مدت از داروی آسپرین و دارو های ضد درد غیراستروئیدی (ایبوپروفن و ناپروکسن) است".

اساساً، یک لایه ضخیم از مخاط وجود دارد که معده را از شیره های گوارشی محافظت می‌کند که فوق العاده اسیدی می‌باشند و در هر زمانی در ترشح مخاط به وجود می‌آید، شیره های گوارشی بافت هایی که به معده نزدیک است را از بین می‌برد و همین امر سبب ایجاد زخم معده می‌شود.

تصور می‌کنید ممکن است یکی از علائم ابتلا به زخم معده را داشته باشید؟ علائم اولیه برای مراقبت از آن‌ها بسیار غیر اختصاصی هستند (در واقع می‌توانند در اثر شرایط مختلفی به جز زخم معده نیز ایجاد شوند)، شیپلا راولا ادعا می‌کند، اگر فردی تا به حال هر کدام از ۵ مورد زیر را تجربه کرده باشد، باید به پزشک مراجعه کند تا از سلامت خود اطمینان حاصل کند.

### درد معده

رایج ترین نشانه زخم معده، جای تعجبی نیست که درد معده باشد و معمولاً احساس متوسطی از گرفتگی و سوزش در ناحیه شکم است. رولفا مودی، متخصص طب بالینی در مرکز پزشکی Keck در کالیفرنیا در این باره بان می‌کند: "از آنجا که زخم‌ها به معنای واقعی کلمه زخم‌ها در پوشش معده یا روده کوچک است، درد به طور کلاسیک در ارتباط با ترشح اسید در روده‌ها است و در آن زمان اتفاق می‌افتد. درد معمولاً بین وعده های غذایی و در شب، زمانی که اسید در معده وجود دارد، اما هیچ غذایی برای عمل به عنوان یک بافر وجود ندارد، آغاز می‌شود. استفاده از آنتی اسید ها می‌تواند به طور موقت درد را تسکین دهند، اما احتمال بیشتر آن است که تا زمانی که زخم توسط یک متخصص درمان شود، ادامه پیدا کند.

### برگشت اسید و سوزش سر دل

از آنجا که زخم معده به طور مداوم توسط اسید ایجاد می‌شود، درد معده اغلب می‌تواند با سوزش سر دل مزمن و برگشت اسید (که با احساس سوزش اسید در داخل گلو شما) نمایان شود. راولا در این باره چنین می‌گوید: دیگر علائم مانند نفخ، نفس نفس زدن، یا احساس سیر بودن، هم ممکن است رخ دهد. البته مصرف یک آنتی اکسیدان تنها علائم و نشانه‌ها را به طور موقت تسکین می‌دهد، ولی بدون توجه به آنچه شما می‌خورید، ممکن است نیاز باشد که با پزشک خود در مورد این موضوع صحبت کنید.

### حالت تهوع و استفراغ

رودولف ید فورد، متخصص گوارش در مرکز سلامت سنت جان در Providence سانتا مونیکا، کالیفرنیا در این باره می‌گوید: "تهوع و استفراغ نیز به دلیل عود التهاب‌هایی است که در اثر گسترش زخم رخ می‌دهند. التهاب مایع معده سبب انقباض های متناوب (تهوع به عنوان یک نشانه) می‌شود و در صورتی که عضلات دیواره شکم با نیروی کافی متوقف شوند، می‌تواند موجب استفراغ کامل شود.

در تعدادی از موارد این علائم به دلیل زخم معده ایجاد می‌شوند و مواد غذایی قادر به عبور آسان از روده کوچک نیستند. پزشک در این شرایط می‌تواند علت دقیق زخم را تعیین کند و به احتمال زیاد آن را با دارو های ضد عفونی درمان کند، اما

در صورتی که مدرکی از انسداد وجود داشته باشد، باید برای درمان بیشتر در بیمارستان بستری شوید.

#### استفراغ خونی و مدفوع سیاه رنگ

سوفی بالزورا متخصص و استاد یار پزشکی در مرکز پزشکی NYU Langone در این مورد می گوید: زخم ها می توانند خونریزی کنند و باعث استفراغ شوند، به ویژه استفراغ خونی و یا مواد مغذی که به نظر می رسد مانند تفاله های قهوه باشند (که خون هضم شده ای است که در معده رسوب کرده است). مدفوع نیز ممکن است حاوی مواد سیاه رنگ باشد که دوباره می تواند نشان دهنده خون هضم شده باشد. بالزورا می گوید: "هر دو نشانه هایی هستند که نیاز به مراقبت های پزشکی فوری دارند".

#### درد کمر و قفسه سینه

درد ناشی از یک زخم معده می تواند در بدن از قسمتی به قسمت دیگر منتقل شود و به سمت پشت یا سینه گسترش پیدا کند. راولا می گوید: "در صورتی که زخم از طریق دیواره روده نفوذ کرده باشد، درد می تواند شدید تر شود و همچنین طولانی تر و سخت تر می شود." زخم ها همچنین می توانند باعث ایجاد سوراخ شوند (جایی که انقباض معده شکسته می شود)، در این صورت ممکن است درد ناگهانی و شدید معده که به طور مداوم بد تر می شود، رخ دهد و تبدیل به یک حالت خطرناک شود.

در صورتی که نشانه هایی را که نیازمند مراقبت های پزشکی فوری هستند را تجربه نکردید، یک زمان برای مشورت با پزشک خود در مورد بهترین شیوه زندگی اختصاص دهید. بالزورا می گوید: "در صورتی که نسبت به بزرگ بودن زخم معده شک و شبه ای وجود داشته باشد، ممکن است توصیه شود که آندوسکوپی قسمت بالایی دستگاه گوارش انجام شود تا به طور دقیق تر تشخیص داده شود و در نتیجه درمان آغاز شود." زخم ها عمدتاً با داروهای کاهش دهنده اسید درمان می شوند و در صورتی که *H. pylori* تشخیص داده شود، یک دوره آنتی بیوتیک باید برای طی کردن روند درمانی مورد استفاده قرار گیرد./فرادید