

## عوارض خوددرمانی اختلالات گوارشی

خوددرمانی، عادت معمول بسیاری از مردم برای درمان مشکلات و بیماری های گوارشی است.



سلامت نیوز: خوددرمانی، عادت معمول بسیاری از مردم برای درمان مشکلات و بیماری های گوارشی است. سوزش سردل، ترش کردن، سوءهاضمه، اسهال و دردهای شکمی از رایج ترین ناراحتی های گوارشی است که سن و سال نمی شناسد و بسیاری از افراد را درگیر می کند. نکته این جاست که بسیاری از افراد اقدام به خوددرمانی می کنند و انواع داروهایی را که قبلا از پزشک دریافت کرده اند یا نام آن را از زبان اطرافیان شنیده اند، مصرف می کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه خراسان در حالی که مدت هاست کارشناسان نسبت به مصرف بالای داروهای مسکن و به طور کلی OTC هشدار می دهند، مصرف خودسرانه داروهای آنتی اسید برای رفع ناراحتی های گوارشی هم افزایش پیدا کرده است. در این گزارش قصد داریم درباره بعضی از رایج ترین این داروها و خطرات مصرف خودسرانه آن ها به نقل از یکی از کارشناسان، مطالبی را در اختیار شما قرار دهیم.

### شایع ترین اختلالات گوارشی

شایع ترین اختلالات دستگاه گوارش در بزرگسالان شامل سوءهاضمه، رفلاکس، روده تحریک پذیر و یبوست می شود که بخش عمده ای از شکایت های بیماران در مراجعه به متخصصان را در بر می گیرد. دکتر محمد جواد احسانی اردکانی، متخصص گوارش و کبد و عضو هیئت علمی دانشگاه شهید بهشتی در گفت و گو با خراسان با بیان این مطلب می گوید: باید دانست که اگر پزشک متخصص عارضه را به درستی تشخیص داده باشد و بیمار طی دوره درمان مشخص دارو را مصرف کرده باشد، دوره درمانی قابل تکرار است. به عنوان مثال افرادی که بیماری رفلاکس دارند در بیشتر موارد پس از طی یک دوره درمانی با عود مجدد روبه رو می شوند.

بسیاری از این بیماران به شرط پیدا نشدن علائم جدید، می توانند داروی قبلی را دوباره مصرف کنند و دوره درمانی را به طور کامل طی کنند، بهتر است بیماران در چنین شرایطی عوارض دارو را بدانند و در صورت تشدید عوارض با پزشک مشورت کنند. مصرف دارو بدون تجویز پزشک و به صورت خودسرانه برای درمان اختلالات گوارشی موثر واقع نمی شود و ممکن است فرد را دچار عوارض شدیدتر کند. در شرایطی که در بیمار علائم جدیدی بروز کند، یا مصرف دارو موثر واقع نشود و یا بدن به مصرف دارو واکنش های متفاوتی نشان دهد، حتما باید به پزشک مراجعه کرد. مبتلایان به روده تحریک پذیر هم می توانند دوره درمانی خود را تکرار کنند، به شرط این که علائم جدیدی نداشته باشند و پاسخ درمانی کامل و کافی باشد.

دکتر احسانی اردکانی با اشاره به این که یبوست مزمن با علائمی نظیر درد شکمی، خونریزی، کاهش وزن و داشتن سابقه فامیلی سرطان های دستگاه گوارش باید به طور جدی پیگیری شود، توضیح می دهد: اگر با بررسی دقیق و گرفتن شرح حال از بیمار تشخیص یبوست مزمن داده شود و مشکلی در روده بزرگ فرد وجود نداشته باشد، می توان بی خطرترین و کم عارضه ترین درمان یعنی استفاده از فیبر فراوان را پیشنهاد داد. در موارد شدیدتر استفاده از ملین ها تحت نظر پزشک مدنظر قرار می گیرد با ذکر این نکته مهم که مصرف ملین ها حتما باید طی دوره درمان و تا مدت زمان مشخصی انجام شود.

استفاده طولانی مدت از ملین ها، روده را تنبل می کند و فرد به مصرف ملین وابسته می شود. بنابراین اگر بیمار فقط با یبوست مزمن مراجعه می کند بهترین راهکار درمانی استفاده از میوه و سبزیجات، روغن زیتون، سالاد و فعالیت فیزیکی است تا یبوست رفع شود. نباید فراموش کرد که داروهای مرتبط با اختلالات گوارشی مانند دیگر داروها عوارضی دارد و تنها در صورتی مفید واقع می شود که سودشان بیش از ضررشان باشد. این متخصص گوارش و کبد درباره دردهای شکمی و مصرف هیوسین برای درمان می گوید: در بسیاری از موارد، درد شکمی علامت یک عارضه جدی تر است. نمی توان هر دردی را بی خطر تلقی کرد و سرکوب درد با مصرف مسکن در درازمدت تشخیص و درمان عارضه جدی تر را به تاخیر می اندازد. بنابراین درد شکمی باید با مشورت پزشک مهار شود و نه با مصرف خودسرانه دارو.

## آنتی اسیدها

آنتی اسیدها برای خنثی سازی اسید معده به کار می رود و برای درمان زخم معده و دوازدهه، رفلاکس و دیگر بیماری ها کاربرد دارد. به گفته دکتر احسانی اردکانی این دسته از داروها بیشتر برای درمان مشکلات فوقانی دستگاه گوارش تجویز می شود و در صورت تجویز صحیح برای درمان بیماری و رعایت طول درمان مفید است. مصرف بی رویه آنتی اسیدها در جذب دیگر داروها اشکال ایجاد می کند و در صورتی که در زمان مناسب قبل از غذا مصرف نشود، جذب مواد مغذی را مختل می کند.

این داروها باید یک ساعت قبل و ۲ ساعت بعد از غذا و یک بار هم در نیمه شب مصرف شود تا اثر مطلوب داشته باشد. هم چنین یکی از داروهای نسبتاً کم خطر برای مبتلایان به زخم معده و رفلاکس [#171&#171;امپرازول](#) است این دارو و ترکیبات مشابه آن نسبتاً کم خطر است و برای درمان زخم های خوش خیم معده و اثنی عشر و زخم های مربوط به هلیکوباکتری برای کاهش ترشح اسید معده به کار می رود.

## خوددرمانی برای اسهال

اسهال نیز یکی دیگر از اختلالات گوارشی شایع است. نکته ای که بیشتر مردم نمی دانند این است که اسهال ممکن است علل بسیار متفاوتی داشته باشد. به نوشته تورنتو نیوز اسهال ممکن است نتیجه یک عفونت ویروسی یا باکتریایی باشد و یا در اثر بیماری های روده کوچک مثل بیماری روده ملتهب حمله انگلی، تحمل نکردن یک غذای خاص یا واکنش به داروهای مختلف بروز کند.

بنابراین بسته به این که عامل اسهال چیست، راه حل و درمان ها هم متفاوت است. اگر اسهال ناشی از عفونت ویروسی باشد برای درمان آن به دارو نیازی نیست بلکه با مصرف مایعات فراوان، اسهال درمان می شود.

اما اگر عامل بروز آن عفونت باکتریایی باشد باید طبق تشخیص پزشک دارو مصرف شود. نباید فراموش کرد که برای درمان اسهال باید بتوان عوامل مختلف ایجادکننده بیماری را براساس علایم بیماری تشخیص داد که این کار فقط از عهده پزشک برمی آید. هم چنین برای درمان دسته زیادی از بیماری های گوارشی به آنتی بیوتیک نیاز است. مثل بیماری ناشی از میکروب هلیکوباکتر پیلوری که با آنتی بیوتیک درمان می شود اما بدون عوارض نیست.

## ایران جزو 20 کشور پرمصرف در زمینه آنتی بیوتیک

از هر ۴ ایرانی، یک نفر دارو مصرف می کند و ایران جزو ۲۰ کشور پرمصرف در زمینه آنتی بیوتیک است. به گونه ای که سالانه ۴۰۰ میلیارد تومان هزینه مصرف نا به جای آنتی بیوتیک در ایران می شود. دکتر علی اکبر رهبری منش دبیر هفتمین همایش انجمن عفونی اطفال با اشاره به این موضوع به ایسنا می گوید: مصرف نا به جای آنتی بیوتیک شایع ترین علت مقاومت میکروبی است و شایع ترین مورد استفاده از این آنتی بیوتیک ها برای عفونت های تنفسی است.