

تأثیر رژیم غذایی بر زخم معده

زخم معده در کشور ما چقدر شیوع دارد؟ ...



زخم معده در کشور ما چقدر شیوع دارد؟

زخم معده کلاً بیماری نادری است؛ به طوری که در ایران از هر 100 نفر، یک نفر مبتلا به این بیماری است و اغلب افراد به سوءهاضمه دچارند و می‌توان گفت که 80 درصد افرادی که سوءهاضمه دارند به ریفلاکس مبتلا هستند. بیماری ریفلاکس یا بازگشت موادغذایی زمانی اتفاق می‌افتد که دریچه تحتانی مری به خوبی بسته نمی‌شود و محتویات معده به مری بازمی‌گردد. وقتی اسید معده با لایه پوشاننده مری تماس پیدا می‌کند باعث احساس سوزش سردل می‌شود. این مایع حتی ممکن است در عقب دهان حس شود و حالت ترش کردن را به وجود بیاورد. به علاوه، درد در قفسه سینه، خشونت صدا یا مشکلات بلع و حتی ترش کردن، تلخی دهان و احساس سنگینی بعد از خوردن غذا نیز ممکن است اتفاق بیفتد.

و علتش چیست؟

دلیل اصلی ریفلاکس مشخص نیست اما ممکن است فتق هیاتال باشد؛ یعنی وقتی قسمتی از بخش فوقانی معده از دیافراگم یا پرده ماهیچه‌ای که شکم را از قفسه سینه جدا می‌کند، بالا برزد و این پرده به دریچه تحتانی مری فشار وارد کند، سبب بازگشت اسید معده به مری شود. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف الکل، چاقی، بارداری، سیگار، خوردن میوه‌های ترش، نوشابه‌های گازدار، غذاهای پرادویه و حتی خوابیدن بلافاصله پس از مصرف غذا می‌توانند موجب ریفلاکس شوند.

با تغییر رژیم غذایی می‌توان این مشکل را برطرف کرد؟

بله، توصیه ما به افرادی که دچار ریفلاکس می‌شوند، این است که حتی‌المقدور از خوردن غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنند. مصرف میان‌وعده‌های ناسالمی چون چیپس و پفک، غذاهای تند، شور و پرادویه را به حداقل برسانند. از مصرف چای فراوان و پررنگ بپرهیزند و غذاهای چرب نخورند. سعی کنند تعداد وعده‌های غذایی‌شان را افزایش داده اما حجم غذا را در هر وعده به حداقل برسانند. از خوردن سس گوجه‌فرنگی، میوه و سبزی‌های ترش و شور جداً خودداری کنند. در ضمن، کاهش وزن، ترک سیگار و عدم مصرف الکل هم در کنترل علائم این اختلال بسیار کمک‌کننده‌اند. این افراد باید از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا اجتناب کرده و هنگام خوابیدن از بالش بلندتری استفاده کنند، در ضمن، نوشیدن نوشابه‌های گازدار، شکلات و غذاهای چاشنی‌دار و معطر مثل پیتزا و پرتقال برای این افراد مناسب نبوده و باید به منظور کنترل بیماری‌شان، مصرف آنها را محدود کنند.

اگر ریفلاکس درمان نشود، چه اتفاقی می‌افتد؟

در صورت عدم درمان ریفلاکس، التهاب مری ناشی از اسید معده موجب خونریزی و زخم در آن ناحیه شده و جوشگاه‌های ناشی از آسیب بافتی می‌تواند مری را تنگ کرده و مشکلات بلعی ایجاد کند.

و زخم اثنی‌عشر، چه؟

اثنی‌عشر یا دوازدهه عضوی است که معده و روده کوچک را به هم ارتباط می‌دهد و ممکن است دچار زخم شود. درد در زخم اثنی‌عشر می‌تواند به پشت تیر بکشد و یا سبب نفخ شکم شود. یکی از خصوصیات مهم درد زخم اثنی‌عشر دوره‌ای بودن آن است که می‌تواند چند هفته یک‌بار و یا هر روز رخ دهد و یا حتی بعد از چند ماه خود به خود برطرف شود. در کل، مصرف داروهای کنترل‌کننده اسید معده می‌تواند زخم را کنترل کند اما اگر مشکل به دلیل بیماری‌های میکروبی دیگر باشد باید درمان‌های دیگری نیز مورد استفاده قرار گیرد.

سلامت: آیا داروها و عوارض جانبی‌شان هم می‌توانند سبب ایجاد این مشکل شوند؟

بله، داروهای آنتی‌اسید معمولاً داروهای هستند که در بیماری ریفلاکس برای از بین بردن سوزش سردل و سایر نشانه‌های خفیف ریفلاکس توصیه می‌شوند اما این ضداسیدها هم عوارضی دارند که می‌توانند اسهال را به دنبال داشته باشند و یا در مورد نوع نمک‌های آلومینیومی آن بی‌بوست ایجاد کنند. نمک‌های آلومینیومی و منیزیمی اغلب در ترکیب با یک محصول دیگر برای متعادل کردن این اثرات استفاده می‌شوند. ضداسیدهای کربنات کلسیم، پوشش‌دهنده محتویات معده که برای پیشگیری از ریفلاکس تجویز می‌شود و داروهای دیگری که روی تولید اسید اثر دارند، در مدت کوتاه برای بیماران توصیه می‌شوند. مصرف برخی داروها نظیر آسپیرین و سالیسیلات‌ها هم می‌تواند به بروز یا شدت زخم منجر شود بنابراین بهتر است با مشورت پزشک مورد استفاده قرار گیرند.