

در باره زخم پپتیک چه می دانید

زخم پپتیک عبارت است از يك خوردگي كوچك در لوله گوارش. شایع‌ترین نوع زخم پپتیک در 30 سانتیمتر اول روده کوچک بعد از معده رخ می‌دهد و به آن زخم دوازده می‌گویند...



زخم پپتیک عبارت است از يك خوردگي كوچك در لوله گوارش. شایع‌ترین نوع زخم پپتیک در 30 سانتیمتر اول روده کوچک بعد از معده رخ می‌دهد و به آن زخم دوازده می‌گویند. زخم‌هایی که در معده تشکیل می‌شوند، زخم معده خوانده می‌شوند. زخم معده انهدام و تخریب سطح معده است. به طور طبیعی معده با ترشح موکوس و موسین مقدار اسید را کنترل می‌کند. در صورت عدم ترشح این مواد میزان اسید معده زیاد شده و ایجاد زخم معده می‌کند. زخم پپتیک يك زخم مسري يا سرطاني نیست. این زخم‌ها می‌توانند تمامی سنین را مبتلا می‌کنند. استرس، مصرف داروهای کورتن، مصرف سیگار و الکل در ایجاد زخم معده خوش خیم اثر مستقیم دارد.

در صورت وجود موارد زیر احتمال بیشتری برای ابتلا به زخم گوارشی دارید:

سابقه خانوادگی زخم ، سیگار کشیدن ، نوشیدن الکل ، سن بالای 50 سال ، استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مثل آسپرین) ، خستگی یا کار بیش از حد ، رژیم غذایی نامناسب ، وعده‌های غذایی نامنظم و نخوردن برخی وعده‌ها ، داشتن عفونت پیلوری باکتر

نشانه‌های زخم گوارشی چیست؟

درد سوزشی در شکم شایع‌ترین نشانه است. سایر نشانه‌ها شامل موارد زیر هستند: از دست دادن وزن ، بی اشتهايي ، درد در حين غذا خوردن ، احساس ناراحتی در معده ، استفراغ ، کم‌خونی ، خون در مدفوع.

راه‌های درمان یا تسکین درد:

اگر چه علت دقیق زخم گوارشی معلوم نیست ، ولی راه‌های درمان آن شناخته شده است.

• مصرف دارو: انواعی از داروها وجود دارند که توان معده را برای تولید یا ترشح اسید مهار می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که در ۹۵ تا ۹۸ درصد موارد استفاده از این داروهای قوی زخم التیام یافته است. بیشتر پزشکان معتقدند که این دارو باید جزء اصلی درمان باشد. علاوه بر آن داروهای برای پوشاندن ناحیه زخم استفاده می‌شوند.

• شیر و عسل بخورید: خوردن یک لیوان شیر بدون چربی در حمله درد زخم معده تسکین سریع آن را به دنبال دارد. شیر مانند یک ضد اسید عمل می‌کند و با خنثی کردن اسید درد را هم از بین می‌برد. اما مواظب باشید: برخی از کسانی که برای تسکین درد معده شیر خورده‌اند ، بعد از مدت کوتاهی دچار درد شدیدتر گشته‌اند. عسل از بروز قارچ‌ها و باکتری‌ها مخصوصاً بیماری زخم معده جلوگیری می‌کند. عسل دارای درجات مختلف اثر بخشی ضد باکتریایی است عموماً عسل‌های تیره‌تر دارای اثر آنتی‌اکسیدانی قوی‌تری هستند.

• احساساتان را بروز دهید: دکتر "مابل یمی" معتقد است: بر پایه بعضی شواهد، افرادی که نمی‌توانند احساساتشان را در خصوص شکست و ناامیدی به درستی بیان کنند بیشتر در معرض ابتلا به زخم معده هستند

• غذای محرک نخورید: پزشکان متوجه شده‌اند غذاهای پرادویه ایجاد زخم گوارشی نمی‌کند اما شدت درد را افزایش می‌بخشد. زیرا بافت زخم بسیار حساس تر است و وقتی غذایی تند یا اسیدی خورده شود ، درد ایجاد می‌شود. پس ، از خوردن غذاهای محرک زخم خودداری کنید. محققان چینی بر این باورند، مصرف قهوه، چای پررنگ، الکل و ادویه در تشدید و بروز بیماری زخم معده دخالت دارند. به گفته این محققان، مصرف زیاد غذاهای ترش، شور، میوه و سبزیجات خام و برنج نیز در ازدیاد ترشح اسید معده و سوزش و دردهای معده و اثنی‌عشر دخالت دارند. مبتلایان به زخم معده و اثنی‌عشر بهتر است از غذاهایی استفاده کنند که هضمشان آسان بوده و باعث نفخ دستگاه گوارش نمی‌شود.

افزایش وعده‌های غذایی:

اگرچه بسیاری از پزشکان خوردن روزی سه وعده غذا با حجم معمولی را مناسب می‌دانند ، ولی برخی از افراد در صورت رساندن وعده‌های غذایی به شش وعده مختصر در روز، کمتر از درد معده شکایت می‌کنند. پزشکان چینی جدیداً کشف کرده‌اند که شربت زنجبیل بهترین دارو برای معالجه زخم معده می‌باشد علاوه بر آن مصرف فلفل سبز نیز احتمال بروز زخم معده را تا حدودی کاهش می‌دهد.

• مصرف زیاد سوپ برای مبتلایان به زخم معده مضر است یک متخصص تغذیه معتقد است مصرف بیش از اندازه مایعات و غذاهای آبکی موجب تشدید بیماری در مبتلایان به زخم معده می‌شود. احساس سنگینی که متعاقب مصرف سوپ ایجاد می‌شود نشان دهنده کاهش کارایی اسید معده، جهت هضم غذا در افرادی است که معده آنها به طور طبیعی عمل نمی‌کند.

همچنین مصرف بیش از اندازه چای، قهوه، سوپ، آش و حتی آب برای افرادی که دچار زخم معده هستند مضر بوده و چنین اشخاصی باید از غذاهایی استفاده کنند که تا حد امکان آب آنها گرفته شده است علاوه بر آن ، مصرف کلیه نان‌های پر حجم مثل نان باگت که قبل از هضم شدن آب جذب می‌کنند نیز برای این افراد مناسب نیست.

قهوه نخورید: دلیلی وجود ندارد که نشان دهد خوردن قهوه زخم معده می‌آورد ، ولی کافئین قهوه زخم را تحریک می‌کند. به هر حال ، هیچ وقت بیش از دو یا سه

فنجان قهوه در روز نخورید .

• زیاد آسپیرین نخورید : تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد آسپیرین پوشش معده را آسیب رسانده و باعث خونریزی آن می شود . اگر برای رفع سرماخوردگی یا سردرد دو سه روز آسپیرین می خورید ، اشکالی ندارد ، ولی اگر بیش از سه ماه خورده اید ، ممکن است دچار گرفتاری شوید . در این مورد ، پزشک می تواند داروی دیگری جایگزین آن کند .

• سیگار نکشید: نیکوتین سیگار پوشش معده را آسیب رسانده و زخم آن را تشدید می کند . استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتریها پایین می آورد؛ همچنین باعث تضعیف معده در خنثی سازی اسید معده و مقاومت در برابر آن بعد از غذا خوردن و بر جای ماندن باقیمانده اسید در معده و در نتیجه تخریب دیواره آن می شود. علاوه بر آن زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می شود

• ورزش کنید: انجام دادن حرکات ورزشی خصوصا پیاده روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی عشر هستند، بسیار مفید و ضروری است عواملی همچون استرس، ناراحتی های عصبی- فکری و بالا بودن اسید معده در ایجاد زخم معده و اثنی عشر دخیل هستند؛ بنابراین یکی از راههای پیشگیری از زخم معده و اثنی عشر انجام ورزش به صورت مداوم است. یافته ها نشان می دهند: ۷۲ درصد افرادی که پیاده روی می کنند و انجام دادن ورزش را در برنامه روزانه خود قرار می دهند کمتر مبتلا به زخم اثنی عشر می شوند و ترشح اسید معده در آنها به طور چشمگیری کاهش می یابد.

نویسنده: ترجمه: سیما کربلایی صالح