

مشکلات گوارشی مردان را جدی بگیرید

سوزش پشت جناغ سینه، اسهال، درد معده، یبوست و... خیلی از مردان با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند. طبق آمار، حدود 25 درصد از مردان بالغ از درد و مشکلات گوارشی رنج می‌برند.



سلامت نیوز : سوزش پشت جناغ سینه، اسهال، درد معده، یبوست و... خیلی از مردان با این مشکلات دست و پنجه نرم می‌کنند. طبق آمار، حدود 25 درصد از مردان بالغ از درد و مشکلات گوارشی رنج می‌برند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین ها ؛ دکتر استیوارت اسپچلر، مدیر بخش گوارش بیمارستان مرکزی دالاس و استاد دانشگاه جنوب غربی تگزاس می‌گوید: تقریباً تمام مردان حداقل یک‌بار در زندگی‌شان مشکلات گوارشی را تجربه کرده‌اند. برخی مشکلات گوارشی مثل سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) در زنان شایع‌تر است اما در کل مشکلات گوارشی در مردان شایع‌تر است؛ برای همین مردان باید مشکلات شایع گوارشی را به خوبی بشناسند. در این مطلب به 4 مشکل شایع گوارش مردان و راه‌هایی برای درمان آنها اشاره می‌شود.

نگذارید سینه‌تان بسوزد

بازگشت اسید(رفلاکس)

بازگشت اسید از معده به داخل مری می‌تواند درد سوزاننده و درد تیز پشت جناغ سینه و احساس ترشی در ناحیه سینه، احساس مزه بد در دهان و گاهی برگشت غذا به داخل مری و دهان را ایجاد کند. معمولاً برگشت اسید به مری را سوزش معده یا سوزش سینه می‌نامند. این بیماری ناشی از دریچه فوقانی تنبل یا از کار افتاده معده است. این دریچه عضلانی معده را از مری جدا می‌کند و در واقع قرار است فقط اجازه عبور یک‌طرفه را بدهد اما دکتر اسپچلر می‌گوید: از کار افتادن این دریچه عضلانی، یا باز شدن نابهنگام آن باعث می‌شود تا اسید داخل معده به سمت بالا و داخل مری برود و باعث آسیب دیدن سلول‌های جدار مری شود. وجود اسید در داخل مری که برخلاف معده ساختار محافظت از اسید معده را ندارد باعث بروز علائم می‌شود. خوردن غذای زیاد و سنگین، نوشیدنی‌های حاوی کافئین و سیگار و الکل و همین‌طور دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خوردن، این حال را بدتر می‌کند.

برای آنکه دچار درد شدید ناشی از برگشت اسید نشوید، بهتر است از غذاهای پرچرب و تند، شکلات، کافئین و الکل دور بمانید. در ضمن یادتان باشد که حداقل فاصله بین شام و خواب باید 2 ساعت باشد. اگر مرتب دچار برگشت اسید به مری شوید، می‌توانید از داروهای آنتی‌اکسیدان مثل آلومینیوم ام‌جی‌اس جویندی یا شربت سوسپانسیون یا از داروهای کاهش‌دهنده اسید مثل (رانیتیدین و فاموتیدین) یا امپرازول استفاده کنید که هیچ‌کدام از آنها نیازی به تجویز پزشک ندارند اما اگر بیشتر از دو بار در هفته دچار علائم شدید، حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر مبتلا به بیماری ریفلاکس (GERD) باشید و این بیماری را درمان نکنید خطر ابتلا به سرطان‌های دستگاه گوارش در شما افزایش می‌یابد. با درمان دارویی و استفاده از توصیه‌های پزشکان و تغییراتی در سبک زندگی می‌توانید تا حدود زیادی این مشکل را حل کنید.

نگذارید معده‌تان سوراخ شود

زخم معده

زخم‌های معده یا دئودنوم قسمت بالایی روده کوچک که درست بعد از معده است می‌توانند دردهای شدید را موجب شوند. بروز زخم معده در مردان شایع‌تر از زنان است و این موضوع در مورد زخم‌های دئودنوم دوازدهه هم صادق است. دکتر مایک آبدرون، متخصص گوارش از بیمارستان سدر لس‌آنجلس می‌گوید: شیوع زخم‌های معده و دئودنوم در مردان حدوداً دو برابر بیشتر است. شایع‌ترین علامت این زخم‌ها هم درد افزایش یابنده در ناحیه شکم است که می‌تواند انسان را از خواب بیدار کند. این زخم‌ها به وسیله گروهی از

باکتری‌ها ایجاد می‌شود، البته برخی مسائل مثل مصرف داروهای مسکن مثل آسپیرین و ایبوپروفن هم شرایط را برای ابتلا به این بیماری‌ها مهیا می‌کند. اگر احساس می‌کنید به زخم معده مبتلا هستید حتماً به پزشک مراجعه کنید. اگر این زخم‌ها درمان نشوند، اسید معده و ترشحات دیگر داخل معده می‌تواند سوراخی در معده ایجاد کند که یک اورژانس واقعی محسوب می‌شود. درمان دارویی می‌تواند این مشکل را حل کند اما به درمان‌های طولانی‌مدت نیاز است. بهترین توصیه‌ها برای افرادی که از این مشکل رنج می‌برند، تقسیم کردن وعده‌های غذایی به تکه‌های کوچک و خوردن غذای معمول 3 وعده‌ای در مثلاً هفت یا هشت یا وعده‌های بیشتر است. بهتر است هرگز از داروهای آسپیرین و ایبوپروفن و داروهای هم خانواده آنها هم استفاده نکنید.

سم‌ها را از بدن‌تان بیرون کنید

مسمومیت غذایی

دردهای کرامپی (متناوب) شکمی، اسهال، تهوع و استفراغ 24 تا 72 ساعت بعد از خوردن یک غذای مشکوک می‌تواند نشان‌دهنده مسمومیت غذایی باشد. این بیماری ناشی از وجود باکتری در غذاهاست. از شایع‌ترین آن باکتری‌ها سالمونلا، کامپیلوباکتر و E.coli هستند. باید گفت که بهترین درمان مسمومیت غذایی «زمان» است. دکتر آبدرون در این مورد می‌گوید: بیشتر افراد بالغ یک تا دو روز پس از شروع علائم حتی اگر درمان هم نشوند، خود به خود خوب می‌شوند. این زمانی است که سم ترشح‌شده از باکتری‌ها از بدن انسان خارج می‌شود. این نکته را یادتان باشد که مصرف داروهای ضد اسهال می‌تواند دوره بیماری را طولانی کند؛ بنابراین قبل از مشورت با پزشک‌تان دارو مصرف نکنید. در واقع بدن شما در بیشتر موارد می‌تواند سم را خودش دفع کند. اگر طی مدت بهبود، اشتها نداشتید مایعات بخورید. تا می‌توانید غذای آبکی و نوشیدنی بخورید تا بدنتان دچار کم‌آبی نشود. اگر بعد از 48 ساعت از شروع بیماری هنوز اسهال و درد شکم داشتید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.

وقتی دستگاه گوارش خوب کار نمی‌کند

یبوست

این مشکلی است که بسیاری از مردان از آن رنج می‌برند اما از بازگو کردنش خجالت می‌کشند. این باور عمومی وجود دارد که بالا رفتن سن باعث بروز این حالت می‌شود اما این مسئله از لحاظ علمی ثابت شده نیست. دکتر اسپچلر می‌گوید: همه فکر می‌کنند این حالت در افراد مسن شایع‌تر است اما این واقعیت ندارد.

اصلی‌ترین علامت یبوست، خوردن غذای کامل و نداشتن حرکات روده است. این حالت ممکن است به دلیل رژیم غذایی نامناسب (فاقد میزان فیبر کافی)، کمبود تحرک و نداشتن فعالیت، عوارض جانبی داروها و گاهی هم استرس و اضطراب شدید به وجود بیاید.

در داروخانه‌ها داروهای ملینی فروخته می‌شوند که نیازی به تجویز پزشک ندارد اما باید حواستان باشد که زیاد از این مواد استفاده نکنید، زیرا استفاده دائمی از آنها باعث وابستگی روده به این مواد و در نهایت بدتر شدن حالت یبوست می‌شود. بهترین کار این است که تا می‌توانید فیبر به مواد غذایی‌تان اضافه کنید. دکتر اسپچلر می‌گوید: فیبر باعث تسریع حرکت مواد غذایی در دستگاه گوارش و افزایش حرکت دستگاه گوارش می‌شود. بهترین منبع دسترسی به فیبرها غلات و جو است؛ نان غلات کامل، مغزها، غلات، میوه‌ها و سبزیجات منابع در دسترس فیبر هستند. اگر مردی زیر 50 سال هستید، باید روزی 28 گرم فیبر بخورید و اگر بالای 50 سال هستید، باید روزی 30 گرم فیبر مصرف کنید. ورزش کردن و نوشیدن مقدار زیادی آب هم می‌تواند به شما در رفع این حالت کمک کند. اگر احساس کردید که دچار ورم معده شدید یا شکم‌تان باد کرد، یبوست داشتید و درد هم در شکم‌تان حس کردید، حتماً به پزشک مراجعه کنید.