



## همه دردهایی که معده ما را تهدید می‌کنند

علائم زخم معده و ریفلاکس (برگشت غذا و اسید به مری یا همان سوزش پشت سینه) با یکدیگر شباهت زیادی دارند

...

سلامت نیوز: علائم زخم معده و ریفلاکس (برگشت غذا و اسید به مری یا همان سوزش پشت سینه) با یکدیگر شباهت زیادی دارند و این باعث شده که بسیاری از افراد در تشخیص این دو حالت از هم سرگردان شوند. نخستین و مهم‌ترین علامت هر دو آنها سوزش و درد معده است. تحقیقات نشان داده، از هر 5 نفر یک نفر حداقل به صورت هفتگی از سوءهاضمه و سوزش معده رنج می‌برد. این دردها می‌تواند زندگی روزانه را مختل کند و بی‌توجهی به آن ممکن است باعث مشکلات جدی و خطرناکی شود.

### سوزش معده مساوی زخم معده نیست

به گزارش سلامت نیوز به نقل از برترین‌ها؛ سوءهاضمه عبارتی کلی است و می‌تواند شامل درد معده، سوزش معده، تهوع، استفراغ و ریفلاکس باشد. سوءهاضمه علل مختلفی دارد که شایع‌ترین علت آن، سوءهاضمه بدون زخم (یا به اصطلاح Non-Ulcer dyspepsia یا Functional dyspepsia) است که 60 درصد از موارد سوءهاضمه را شامل می‌شود. افراد مبتلا به این وضعیت به 2 گروه تقسیم می‌شوند؛ یک عده افرادی هستند که به دلیل بالا بودن اسید معده دچار درد و سوزش می‌شوند که برای درمان آنها داروهای پایین آورنده اسید تجویز می‌شود. گروه دیگر افرادی هستند که به دلیل حساسیت بیش از حد گیرنده‌های معده و اختلالات حرکتی، هنگام صبح با حالت تهوع، استفراغ و نفخ بیدار می‌شوند که خانم‌های جوان بیشتر دچار این حالت می‌شوند. نتیجه آندوسکوپی این افراد معمولا طبیعی است و می‌توان با استفاده از داروهای پروکینتیک (داروهایی که اختلالات حرکتی معده را بهبود می‌بخشند) این وضعیت را درمان کرد.

### داروهایی که معده دوست شان ندارد

مصرف برخی از داروها می‌تواند در ایجاد یا تشدید سوءهاضمه تاثیرگذار باشد. در درجه اول می‌توان به آنتی‌بیوتیک‌ها اشاره کرد. برای مثال مصرف اریترومايسين معمولاً با درد معده همراه است. علاوه بر این، داروهای مسکن، قرص‌های ضدبارداری، برخی از داروهای قلبی و مصرف قرص‌های آهن یا کلسیم با شکم خالی می‌تواند بدون ایجاد زخم باعث سوءهاضمه شود. همچنین بارداری یکی از مواردی است که سوزش یا ریفلاکس معده را تشدید می‌کند. از یک سو، افزایش فشار شکم در بارداری باعث باز ماندن دریچه بین مری و معده می‌شود و از سوی دیگر، افزایش ترشح هورمون پروژسترون هم باعث شل شدن این دریچه می‌شود.

### این درد ریفلاکس است نه سکنه قلبی!

یکی از دلایل شایع سوزش معده، ریفلاکس است. ریفلاکس بر اثر شل شدن دریچه بین معده و مری ایجاد می‌شود که این شل شدن دریچه باعث ورود اسید معده از معده به داخل مری می‌شود. این اسید باعث می‌شود فرد دائماً احساس سوزش کند. حتی ممکن است ریفلاکس با درد قلبی اشتباه گرفته شود. بسیاری از مواقع بیمارانی که ریفلاکس دارند به علت درد شدید پشت جناغ سینه در ICU بستری می‌شوند و زمانی که پزشک قلب، تست ورزش انجام می‌دهد یا از آنژیوگرافی و اسکن قلبی استفاده می‌کند متوجه می‌شود که فرد مشکل قلبی ندارد.

### این 2 زخم با هم فرق دارند

از عوامل دیگر درد و سوزش معده، زخم معده و زخم اثنی عشر است. بیشتر اوقات افراد در تشخیص میان این دو زخم دچار اشتباه می‌شوند اما این دو بیماری از علائم متفاوتی برخوردارند. برای مثال هنگامی که افراد مبتلا به زخم معده هستند در حالت سیری کامل در ناحیه معده احساس درد می‌کنند اما در موارد ابتلا به زخم اثنی عشر فرد در حالت گرسنگی درد معده دارد. مهم‌ترین روش برای تشخیص زخم معده و زخم اثنی عشر، آندوسکوپی است به خصوص اگر بیمار بیشتر از 45 سال داشته باشد. در زخم‌های معده بهتر

است بیوپسی یا نمونه برداری نیز انجام گیرد. زیرا يك درصد از علائم سوء هاضمه ممکن است بر اثر سرطان معده ایجاد شده باشد. اما در زخم‌های اثنی عشر معمولاً نیازی به بیوپسی وجود ندارد. یکی دیگر از علل سوء هاضمه سرطان معده است. در واقع شایع‌ترین سرطان دستگاه گوارش در ایران سرطان معده است و يك درصد از موارد سوء هاضمه به این دلیل ایجاد می‌شود. مهم‌ترین عامل در مورد سرطان، سن بیمار است. اگر فردی بالای 45 سال دچار سوزش و درد معده شود، بهتر است آندوسکوپی انجام دهد یا حتی اگر فرد کمتر از 45 سال داشته باشد و علاوه بر درد و سوزش معده در بلع غذا مشکل داشته، مدفوعش سیاه، کم‌اشتها و لاغر شده باشد یا در آزمایش‌ها مشخص شود کم‌خون شده است باز هم لازم است آندوسکوپی انجام شود.

اگر صبح‌ها صدای تان می‌گیرد

گاهی اوقات ممکن است ریفلاکس با علائمی مانند پوسیده شدن دندان‌ها خودش را نشان دهد. در واقع افرادی که ریفلاکس دارند بیشتر در معرض پوسیدگی دندان هستند. علاوه بر این، ریفلاکس ممکن است باعث تشدید آسم و توقف تنفس در خواب شود. بسیاری از افرادی که هنگام شب دچار ریفلاکس می‌شوند در زمان بیدار شدن صدایشان می‌گیرد و کم در طول روز باز می‌شود. زمانی که متخصص گوش و حلق و بینی از ناحیه حلق این بیماران #171; لارنگوسکوپی؛ می‌کند، متوجه می‌شود که حنجره و قسمت خلفی گلویشان متورم است.

خانم‌ها! از گن استفاده نکنید

پیشنهاد اول برای مبتلایان به ریفلاکس این است که حجم وعده‌های غذایی خود را کم کنند و هنگام غذا خوردن از نوشیدن آب، نوشابه‌های گازدار و دوغ پرهیز کنند، زیرا هر قدر معده بیشتر حالت اتساع پیدا کند، برگشت اسید بیشتر خواهد بود. چربی و غذاهای پرچرب معمولاً باعث شل شدن دریچه بین معده، مری و تشدید ریفلاکس می‌شوند. علاوه بر این، ترشی‌ها، ادویه، سرکه، خیارشور، پیاز، گوجه فرنگی، سس کچاب، مرکبات ترش، پرتقال، سیگار، قهوه و شکلات از جمله مواردی هستند که ریفلاکس را تشدید می‌کنند. افراد مبتلا نباید بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز بکشند و باید بین زمان غذا خوردن و خواب شان فاصله کافی وجود داشته باشد. همچنین بهتر است زمانی که می‌خواهند بخوابند سرشان روی شانه شان با زاویه 30 درجه قرار بگیرد. بیشتر مواقع، گذاشتن بالش زیر سر کافی نیست و لازم است که از تخت‌های بیمارستانی با قابلیت تغییر زاویه استفاده شود. اگر بیمار اضافه وزن دارد، حتماً باید وزنش را کم کند. علاوه بر این، استفاده از گن در خانم‌ها و سفت بستن کمربند در آقایان می‌تواند این وضعیت را تشدید کند. این افراد نباید بلافاصله بعد از خوردن غذا فعالیت‌های سنگین انجام دهند. گاهی اوقات هم ضرورت دارد که برای کاهش اسید معده تحت نظر پزشک از قرص‌هایی مثل امپرازول، لانزوپرازول یا پنتوپرازول استفاده شود. بهترین زمان برای مصرف این قرص‌ها نیم ساعت قبل از صبحانه است و اگر هنگام غذا خوردن مصرف شوند تاثیری نخواهند گذاشت. مصرف خودسرانه دارو برای تسکین درد و سوزش معده به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود. بیمار ابتدا باید توسط پزشک بررسی شود تا مشخص شود که آیا دلیل دردهای او ریفلاکس است یا خیر. همانطور که گفته شد سوء هاضمه می‌تواند دلایل مختلفی داشته باشد. ریفلاکس تنها یکی از این دلایل است.

نخوردن صبحانه باعث زخم معده نمی‌شود

ثابت نشده که خوردن یا نخوردن يك غذای خاص باعث ایجاد زخم معده شود. گاهی اوقات در اخبار شایع می‌شود که مثلاً خوردن فلفل و ادویه باعث ایجاد زخم معده می‌شود در صورتی که می‌دانیم در کشور هند تمام غذاهایشان پر از ادویه و فلفل است. طب امروز این قضیه را قبول ندارد. ممکن است خوردن برخی از مواد سوء هاضمه را تشدید کند اما موجب به وجود آمدن یا بزرگ و کوچک شدن زخم معده نمی‌شود.

مهم‌ترین حسن صبحانه جلوگیری از ایجاد یبوست است. زمانی که غذا وارد معده می‌شود ریفلاکس گاستروکولیت رخ می‌دهد و روده بزرگ شروع به فعالیت می‌کند. در افرادی که صبحانه نمی‌خورند ریفلاکس گاستروکولیت رخ نمی‌دهد و از آنجایی که بهترین زمان برای اجابت مزاج بعد از شروع این ریفلاکس است، این افراد معمولاً دچار یبوست می‌شوند، بنابراین خوردن یا نخوردن صبحانه در ایجاد زخم معده هیچ تاثیری ندارد و فقط باعث ایجاد یبوست می‌شود.

قلیان؛ دشمن معده

سیگار و قلیان کشیدن از 2 جهت بر دستگاه گوارش تاثیر منفی می‌گذارد؛ اول اینکه دریچه بین مری و معده را شل کرده و باعث برگشت اسید معده و سوزش معده می‌شود. از طرف دیگر، کشیدن سیگار ترشحات لوزالمعده را کاهش داده و محیط را اسیدی می‌کند. در واقع این ترشحات که حاوی بی‌کربنات است وارد لوله اثنی عشر (ابتدای روده باریک) می‌شود. حسن بی‌کربنات این است که PH داخل اثنی عشر را قلیایی می‌کند. اگر ترشحاتی که از معده وارد اثنی عشر می‌شود توسط بی‌کربنات خنثی نشود باعث ایجاد زخم خواهد شد. کسانی که زخم معده و اثنی عشر دارند زمانی که سیگار می‌کشند ترمیم زخم‌شان به تاخیر می‌افتد.

## عرق نعناع نخورید

مصرف عرق نعناع در کاهش نفخ موثر است اما شدیداً ریفلاکس را تشدید می‌کند، به همین دلیل کسانی که دچار ریفلاکس هستند باید از خوردن عرق نعناع حتی در مقادیر بسیار کم پرهیز کنند. اما افراد مبتلا به نفخ می‌توانند از عرق نعناع و زیره استفاده کنند. برای مثال این افراد می‌توانند هنگام پخت برنج یا کباب به آن زیره سیاه اضافه کنند تا دچار نفخ نشوند. برخی‌ها نیز معتقدند خوردن موز و شیر می‌تواند به درمان ریفلاکس کمک کند اما چنین چیزی حقیقت ندارد به‌خصوص اگر شیر پرچرب باشد، می‌تواند ریفلاکس را تشدید کند.