

18 دلیل برای دردهای ناحیه شکم

همه انسانها به گونه ای شکم درد یا معده درد را تجربه کرده اند. دردهای شکمی اصولا زودگذر هستند یا پس از صرف غذا سراغ فرد می آیند. این نوع دردها دلایل متنوعی دارند و ما چندین نمونه از آنها را برایتان نام برده ایم.



سلامت نیوز : همه انسانها به گونه ای شکم درد یا معده درد را تجربه کرده اند. دردهای شکمی اصولا زودگذر هستند یا پس از صرف غذا سراغ فرد می آیند. این نوع دردها دلایل متنوعی دارند و ما چندین نمونه از آنها را برایتان نام برده ایم.

1. مسمومیت غذایی

مسمومیت های غذایی که در نتیجه باکتری ها به وجود می آیند، به دردهای معده، اسهال و استفراغ منجر می شوند. حتی در موارد نادر مشاهده شده است فرد در نتیجه باکتری های غذای مسموم جان خود را از دست داده است. نشانه های مسمومیت غذایی یک تا دو روز در بدن باقی می ماند.

2. عوارض جانبی دارو

تقریباً همه داروها عوارض جانبی دارند که یکی از آنها دردهای شکمی است. برخی از داروها همچون آنهایی که برای جلوگیری از پوکی استخوان هستند، می تواند باعث دردهای شکمی بشوند. داروهایی که با نام NSAID می شناسید همچون ایبوپروفن و آسپرین ها نیز ممکن است ورم معده و یا حتی زخم معده را موجب بشوند.

3. آماس لوزالمعده

تورم لوزالمعده می تواند باعث ایجاد سوزش در معده و شکم بشود. حتی برخی از بیماران در نتیجه این ورم، دردی را متحمل می شوند که از پشت کمرشان تیر می کشد. بهتر است بیمار در این حالت به کمر دراز بکشد تا درد، حالت تهوع و استفراغ کاهش پیدا کنند. مصرف بیش از اندازه الکل نیز موجب ناراحتی و سوزش معده می شود.

4. رفلاکس

رفلاکس یا به اصطلاح ترش کردن معده باعث ایجاد درد در بالای معده و پایین سینه می شود. رفلاکس چگونه به وجود می آید؟ وقتی دریچه ای که معده را از مری جدا می کند، ضعیف عمل کند غذا و اسیدهای معده از معده وارد مری می شوند و فرد سوزش شدیدی را در ناحیه زیر سینه احساس می کند که بسیار ناراحت کننده است.

درست غذا نخوردن یا مصرف غذاهای نامناسب (چرب) می تواند موجب ایجاد رفلاکس شود. برای برطرف کردن آن همیشه مراقب نوع غذایی که میل می کنید باشید. داروهای خنثی کننده اسید یا بلوکه کننده H2 هم می توانند در کم کردن این درد موثر باشند.

5. حساسیت به لاکتوز

در سراسر جهان مردم بسیاری هستند که به لاکتوز شیر حساسیت دارند. این حساسیت می تواند منجر به دردهای معده، نفخ شکم، اسهال، تولید گاز معده و هضم نشدن غذا بشود. برای درمان یا پیشگیری از این درد باید مصرف لبنیات و به ویژه شیر و پنیر را ترک کنید.

6. سنگ کیسه صفرا

صفرا یک عضو کوچک بدن است که زیر کبد قرار دارد و ممکن است سنگ‌ساز باشد. این سنگ‌ها می‌توانند موجب دردهای شکمی بشوند و راه روده‌ها را مسدود کنند و نتیجه آن دردی است که بیمار متحمل می‌شود. درد کیسه صفرا در سمت راست و بالای شکم احساس می‌شود و بیشتر پس از مصرف غذاهای چرب سراغ بیمار می‌آید.

7. دیورتیکول

بیماری دیورتیکول یا در نتیجه تورم آماس دیورتیکول یا کیسه‌هایی است که در روده بزرگ وجود دارند. نشانه‌های این بیماری شامل گرفتگی عضلات شکم است که شاید در واکنش به آنتی‌بیوتیک انجام شود. رژیم‌های غذایی که فیبر زیادی دارند می‌توانند کمک‌کننده باشند. در انواع بسیار شدید این درد می‌تواند شامل آبسه، خونریزی و حتی ایجاد حفره بشود که باید آن را جراحی کرد.

8. حساسیت به گلوتن

برخی از مردم به گلوتن واکنش‌های بدی نشان می‌دهند. گلوتن در گندم و دانه چاودار موجود است. حالت شدید حساسیت به گلوتن، بیماری سلیاک نام دارد. گلوتن موجب آسیب دیدن روده کوچک و مانع از عملکرد درست آن می‌شود. در این حالت روده نمی‌تواند مواد غذایی را جذب کند. سلیاک می‌تواند منجر به گاز، نفخ و دردهایی همچون خستگی عمومی بدن می‌شود.

عدم توانایی روده کوچک در جذب مواد غذایی به استفراغ، کاهش وزن و حتی سوء تغذیه منجر می‌شود.

9. اندومتروز

این بیماری فقط مختص خانم‌ها است. اندومتروز زمانی به وجود می‌آید که بافت‌های درون رحم در بخش‌های دیگری از بدن و عموماً در لگن رشد می‌کنند. دردهای شدید، خونریزی غیرمعمول و ناباروری از جمله صدمه‌های اندومتروز هستند.

از آنجا که این بیماری فقط بخش کوچکی از بدن را تخریب می‌کند، با جراحی می‌توان آن را برطرف کرد. البته روش‌های درمانی دیگری همچون هورمون‌تراپی نیز می‌تواند باعث کاهش درد شود.

10. بیماری تیروئید

با اینکه غده تیروئید در گلو قرار دارد اما می‌تواند موجب درد معده و شکم بشود. تیروئید پرکار موجب ترشح هورمون زیادی می‌شود که توسط فرایند هضم تشدید می‌شود و منجر به دردهای شکمی می‌شود. تیروئید کم‌کار هم موجب کاهش روند هضم می‌شود و به تولید گاز و ایجاد نفخ منجر می‌شود.

11. انگل

هیچ فردی دوست ندارد تصور کند دردهای شکم و معده او در نتیجه وجود کرم و انگل در بدن او است. اما این مساله می‌تواند حقیقت داشته باشد و انواع و اقسام کرم و انگل وجود دارند که به واسطه استخر یا آب رودخانه و دریا یا در نتیجه نوشیدن آب‌های تصفیه نشده وارد بدن و باعث دل‌درد شدید، دل‌پیچه، اسهال و استفراغ می‌شوند.

12. آپاندیس

افرادی که آپاندیس دارند به طور ناگهان دردی شدید در سمت راست شکم خود احساس می‌کنند که باید فرد را فوراً به بیمارستان رساند.

این بیماری بیشتر در کودکان و جوانان شایع است. اگر آپاندیس برداشته نشود می‌تواند منجر به مرگ بیمار بشود.

13. زخم معده

زخم معده یکی از رایج ترین دردهای شکمی است. این درد اصولاً در قسمت نیمه بالایی شکم فرد ایجاد و معمولاً هم پس از غذا دردش شدیدتر می شود. افرادی که دچار زخم معده هستند ممکن است حتی نیمه های شب در اثر درد معده از خواب بی خواب شوند.

برای درمان این بیماری از انواع آنتی بیوتیک ها استفاده می شود.

14. استفاده بیش از اندازه آدامس های بدون قند

اگر بیش از اندازه سوربیتول استفاده کنید دچار دل درد و اسهال خواهید شد. این ماده در آدامس های بدون قند زیاد موجود است. شاید جالب باشد بدانید، خانمی 21 ساله به دلیل جویدن روزانه 16 آدامس بدون قند، به طور ناگهانی 5 کیلوگرم از وزن خود را از دست داد و دچار دردهای شدید معده و اسهال شد.

15. استرس

استرس منجر به سردرد، فشار خون بالا، بی خوابی و دردهای معده و شکم می شود. افسردگی نیز با گوارش و دردهای شکمی رابطه مستقیم دارد. بنابراین، اگر به طور دایم از درد معده در عذاب هستید شاید دلیل آن اضطراب های شدید باشد. باید سعی کنید تا حد امکان به مسایلی که در زندگی پیش می آیند اهمیت ندهید.

16. ورم روده

ورم روده در روده بزرگ یا کوچک ایجاد و باعث درد در ناحیه شکم فرد می شود. این بیماری می تواند خطرناک و با خونریزی روده یا اسهال همراه باشد.

دردهای شکمی خود را جدی بگیرید زیرا خونریزی و التهاب روده می تواند به بیماری های خطرناک تر منجر شود.

17. سندروم حساسیت روده

این بیماری با درد زیاد همراه است و گاهی سال ها ادامه دارد. البته همچون ورم روده با خونریزی یا اسهال همراه نیست. خانم ها بیشتر از مردها به این بیماری دچار می شوند.

18. سرطان

شاید کمی غیرمعمول به نظر برسد اما سرطان نیز می تواند یکی از دلایل دردهای ناحیه شکم باشد. سرطان می توان در کبد، پانکراس، معده، کیسه صفرا یا تخمدان به وجود بیاید و باعث درد شود.

دست دادن اشتها، کاهش وزن، حالت های تهوع دایمی، ورم زیاد و ... نشانه های دیگری از وجود سرطان هستند. یا مثلاً اگر فردی عادت داشته است روزی یک بار دستشویی برود و اکنون روزی سه تا چهار بار دستشویی می رود، ممکن است روده او دچار مشکل شده باشد.