

وقتی خلق معده تنگ می‌شود

استرس و اضطراب زیاد، فقط شما را عصبی نمی‌کند، بلکه اعصاب سیستم گوارش و در واقع معده و روده‌تان را نیز به هم می‌ریزد.



استرس و اضطراب زیاد، فقط شما را عصبی نمی‌کند، بلکه اعصاب سیستم گوارش و در واقع معده و روده‌تان را نیز به هم می‌ریزد.

به بیان دیگر استرس، ناراحتی‌های عصبی و اضطراب، روی سیستم گوارش اثر گذاشته که سبب تحریک سیستم گوارش و اختلال ترشح یکسری هورمون‌ها یا میانجی‌های عصبی میان سیستم مغز، اعصاب و دستگاه گوارش بدن می‌شود که این امر در نهایت، تشدید بیماری‌های معده و روده یا تظاهر مشکلات و بیماری‌های نهفته گوارشی را به دنبال دارد.

البته دکتر ستار جعفری، متخصص گوارش معتقد است استرس، زخم معده ایجاد نمی‌کند، ولی اگر شخصی بیماری معده مثل زخم معده یا اثنی عشر داشته باشد، استرس آن را تشدید می‌کند، اما به خودی خود، عامل ایجاد زخم معده یا التهاب روده نیست.

تحقیقات متخصصان نشان داده است هرگونه استرس و اضطرابی می‌تواند سیستم عصبی گوارش را مختل کند که این مساله موجب تشدید زخم معده و اثنی عشر می‌شود. در واقع زمانی که پزشکان پس از انجام آزمایش‌ها و بررسی‌های تشخیصی در یافتن علت بروز دردها و اختلالات گوارشی به نتیجه‌ای نمی‌رسند بروز دردهای عصبی در معده و روده را بسیار محتمل می‌بینند.

رد پای اعصاب تحریک شده در دستگاه گوارش

دکتر جعفری در گفت و گو با جام جم با تاکید بر این که تحت تاثیر اختلالات عصبی از استرس گرفته تا اضطراب، ترشح یکسری میانجی‌های عصبی و در واقع هورمون‌ها که رابط بین اعصاب مرکزی و اعضای بدن است، دچار تغییر می‌شود و کارکرد آن عضو را مختل می‌کند. حتی در بحث سندرم روده تحریک پذیر (سندروم روده تحریک پذیر نوعی اختلال روده‌ای بسیار شایع است که موجب گرفتگی، نفخ، اسهال و یبوست می‌شود)، روده تحت تاثیر این میانجی‌ها قرار می‌گیرد و حرکات آن تندتر یا کندتر از حالت معمول می‌شود که حاصل آن بروز اسهال یا یبوست‌های عصبی است.

این متخصص گوارش تاکید می‌کند: اختلالات روانی همچون اضطراب و استرس‌های محیطی در ایجاد نفخ معده نیز بسیار موثر است. در واقع، افزایش گاز در معده و روده که به ایجاد نفخ منجر می‌شود و به شخص، احساس سنگینی سر دل، تورم و درد در اطراف ناف را می‌دهد، می‌تواند تحت تاثیر عوامل تنش‌زای روحی ایجاد شود.

هر معده دردی عصبی نیست

این درست است که اختلالات عصبی دستگاه گوارش بسیار شایع است، اما این مساله نباید منجر به آن شود هر دردی را در ناحیه شکم، درد عصبی معده تلقی کنیم و از پیگیری و ریشه‌یابی علت اصلی آن غافل شویم.

دکتر جعفری در این باره می‌گوید: هر نوع درد و اختلال در دستگاه گوارش باید بر اساس سن و شرح حال بیمار و در صورت لزوم انجام آزمایشات تشخیصی مورد ارزیابی قرار گیرد تا بر عصبی بودن ریشه آن اطمینان حاصل شود.

البته نباید فراموش کنید استرس و به طور کلی اختلالات روانی به خودی خود زخم معده یا التهاب روده ایجاد نمی‌کند، بلکه سیستم ایمنی بدن را تحت تاثیر قرار می‌دهد که می‌تواند عامل تشدید کننده بیماری‌های گوارشی باشد.

این متخصص گوارش تاکید می کند: دردهای گوارشی بیشتر در سنین پایین یعنی زیر چهل سال افراد را درگیر می کند و شدت آن نیز به حدی نیست که شخص را از شدت درد از خواب بیدار کند. همچنین بر خلاف بیماری های جسمی گوارشی علامت شان پایدار نیست و پس از مدتی برطرف می شود.

از سوی دیگر این نوع دردها طی شرایط اضطرابی یعنی هنگام امتحانات یا طی دوره های خاص زندگی و تحت تاثیر اتفاقات یا حوادث ناگوار و ناگهانی بروز پیدا می کند. همچنین بروز علائم خطر در دستگاه گوارش چون خستگی، کاهش وزن و اشتها، وجود خون در مدفوع، تهوع و استفراغ شدید و اسهال شدید را نباید ناشی از اختلالات عصبی دانست.

نباید فراموش کرد که عمده ترین عوارض گوارشی ناشی از استرس شامل سوزش معده و شدت گرفتن روند بازگشت اسید معده می شود. به بیان دیگر، استرس عامل تشدید کننده عارضه رفلاکس معده و مری، زخم معده، اثنی عشر و سندرم کولون تحریک پذیر است.

کنترل استرس سخت، اما ممکن

شاید کنترل کامل استرس در زندگی های پردغدغه امروزی اصلا ممکن نباشد، اما می توان تا حد زیادی عوامل استرس زای غیرضروری را از زندگی حذف کرد. بعلاوه متخصصان گوارش می توانند با بهره گیری از درمان های دارویی، حساسیت های سیستم اعصاب را نسبت به دستگاه گوارش افرادی که دچار دردهای عصبی معده و روده می شوند، کم کنند.

البته توجه به نکات تغذیه ای و خودداری از ریزه خوری و ممانعت از مصرف مواد غذایی غنی از قند و چربی و فاقد فیبر های غذایی نیز می تواند در کاهش دردهای عصبی معده موثر باشد.

فراموش نکنید تغذیه سالم و متنوع که حاوی انواع ویتامین ها و املاح مورد نیاز بدن باشد در کنار خواب کافی و منظم و یک برنامه ورزشی و تحرکی سبک، ولی روزانه از عواملی است که باعث کاهش اثرات استرس بر دستگاه گوارشی و دیگر اعضای بدن می شود.