

دل دردها را بیشتر بشناسیم



برای همه ما پیش می‌آید که گاهی دچار دل‌درد شویم. از نظر بسیاری همه دل‌دردها، تنها درد در ناحیه شکم است و فرقی نمی‌کند منطقه دقیق درد کجاست. اما این درد در نقاط مختلفی از شکم بروز می‌کند و دلایل و عوامل زیادی دارد.

برای همه ما پیش می‌آید که گاهی دچار دل‌درد شویم. از نظر بسیاری همه دل‌دردها، تنها درد در ناحیه شکم است و فرقی نمی‌کند منطقه دقیق درد کجاست. اما این درد در نقاط مختلفی از شکم بروز می‌کند و دلایل و عوامل زیادی دارد. گاهی مساله مهمی نیست و فقط یک کرامپی یا گرفتگی عضلانی ساده است. اما اگر درد ناگهانی و شدید باعث شود به خود بیچسبید، نباید ساده از کنار آن بگذرید و با تحمل درد مشکل را بدتر کنید. در این مطلب شما را با انواع دل‌دردها و مشکل احتمالی زمینه ساز آن آشنا می‌کنیم.

1- درد در اطراف و زیر ناف همراه با دفع گاز

دلیل احتمالی: یبوست یا بادشکم

چه باید کرد؟ از ملین‌هایی که بدون نسخه در داروخانه‌ها به فروش می‌رسد یا داروهای ضدگاز استفاده کنید. مصرف مواد غذایی ملین مانند آلوخشک و... نیز موثر است. اما اگر بعد از دو هفته دل‌دردتان از بین نرود، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

2- احساس سوزش درست زیر جناغ سینه، بویژه بعد از پرخوری

دلیل احتمالی: سوزش ناشی از ریفلاکس یا برگشت اسید معده به مری

چه باید کرد؟ قرص‌های ضداسیدی که در داروخانه‌ها وجود دارند برای رفع این مشکل موثرند. البته مهم‌تر این که باید از پرخوری و غذاهای سنگین بپرهیزید. به گفته دکتر محسن مسعودی، فوق تخصص گوارش و کبد، اگر بعد از مصرف دارو و رعایت نکته‌هایی که گفته شد، علائم همراه با گیرکردن غذا یا استفراغ بود یا به مدت چند هفته احساس سوزش زیر جناغ سینه یا معده و دل‌دردتان ادامه داشت، به پزشک مراجعه کنید.

3- درد ناگهانی در اطراف ناف که بعد از مدتی به سمت پایین و راست شکم برسد، همراه با علائمی دیگر مانند حالت تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی، مشکلات دفع یا سفتی عضلات شکمی

دلیل احتمالی: آپاندیسیت

چه باید کرد؟ دکتر مسعودی توصیه می‌کند بلافاصله راه بیمارستان را در پیش بگیرید، چون آپاندیسیت باید خیلی فوری توسط متخصصان درمان شود؛ وگرنه آپاندیس دچار پارگی می‌شود و یک مایع عفونی به دیگر اعضای شکمی وارد می‌کند. سفت شدن عضلات شکمی یکی از علائمی است که نشان می‌دهد عفونت در حال انتشار است.

4- درد ناگهانی در قسمت راست شکم که به دیگر اعضای شکمی یا پشت می‌زند

دلیل احتمالی: سنگ‌های صفراوی یا التهاب کیسه صفرا

چه باید کرد؟ اگر درد همچنان ادامه داشته باشد یا این که با خوردن غذاهای چرب تشدید شود، به پزشک مراجعه کنید؛ زیرا به درمان یا حتی جراحی نیاز است.

5- درد ناگهانی در زیر ناف که به اطراف تاب می‌خورد

دلیل احتمالی: اختلالی در کولون یا روده بزرگ، عفونت ادراری یا وجود یک بیماری التهابی در لگن

چه باید کرد؟ اگر تحت درمان هستید و متوجه شدید دردتان در حال تشدید است، حتماً مشکل را با پزشک‌تان در میان بگذارید. پزشک برایتان آزمایش‌های تشخیصی تجویز می‌کند یا این که شما را به اورژانس راهنمایی خواهد کرد. در هر صورت با بروز چنین دردهایی در ناحیه شکم و زیر ناف به پزشک مراجعه کنید.

6- درد ناگهانی و شدید در نزدیک قسمت تحتانی پهلوها که به سمت پایین کشاله ران می‌زند

دلیل احتمالی: سنگ کلیه یا عفونت کلیه‌ها یا مثانه، اگر درد با تب همراه باشد

چه باید کرد؟ کار زیادی از دستتان بر نمی‌آید. بیشتر آب بنوشید و به پزشک مراجعه کنید. بیشتر سنگ‌های کلیه خودبه‌خود دفع می‌شوند، اما در بعضی موارد نیاز به جراحی است. اگر تب کردید حتماً به پزشک مراجعه کنید.

7- درد ناگهانی و حساسیت شکمی در قسمت پایین و سمت چپ شکم که احتمالاً با اسهال، تب، حالت تهوع یا استفراغ همراه است

دلیل احتمالی: بیماری کورن، کولیت اولسروز یا دیورتیکولیت

چه باید کرد؟ به گفته دکتر مسعودی، بیماری کورن و کولیت زخمی از جمله بیماری‌های مربوط به التهاب روده است که بویژه روده بزرگ و کوچک را درگیر می‌کند. دلیل مشخصی برای بروز این مشکل به اثبات نرسیده است، اما به نظر می‌رسد استرس، فشارهای روحی و مشکلات زندگی شهری در ابتلا به این بیماری‌ها دخیل‌اند. دیورتیکولیت نیز التهاب یا تشکیل آبسه در حفره‌های دیواره کولون یا دیورتیکول است که احتمالاً ناشی از یبوست طولانی مدت است. توصیه متخصصان این است که با بروز این دردها حتماً به پزشک مراجعه کنید تا با روش کولونوسکوپی دلیل مشکل احتمالی مشخص شود. احتمال دارد به درمان

طولانی مدتی نیاز داشته باشید که فقط پزشک قادر به تجویز آن است.
8 - درد ناگهانی همراه با اسهال، اسهال خونی، خون در مدفوع یا استفراغ

دلیل احتمالی: انسداد در روده یا خونریزی روده

چه باید کرد؟ این علائم مربوط به خونریزی داخلی است؛ بنابراین خیلی سریع با اورژانس تماس بگیرید.

9- درد یا ناراحتی جزئی که به مرور افزایش می یابد و به مدت چند هفته یا چند ماه مدام بازتولید می شود

دلیل احتمالی: این دردها گاهی با اسهال، یبوست، نفخ، تورم یا بادشکم همراه است. دلیل احتمالی این گونه دل دردها ممکن است بیماری مزمنی مانند عدم تحمل لاکتوز، سندرم روده تحریک پذیر، زخم ها، حساسیت غذایی، بیماری کورن، کولیت اولسراتیو یا بیماری سلیاک (عدم تحمل گلوتن) باشد.

چه باید کرد؟ مشکل نبود تحمل لاکتوز در افرادی دیده می شود که بدن شان فاقد آنزیم لاکتوز یا همان آنزیم هضم کننده قند شیر (لاکتوز) است. در این صورت این افراد نمی توانند قند موجود در شیر را بدرستی هضم و جذب کنند؛ در نتیجه دچار نفخ، اسهال یا دل پیچه می شوند.

سندرم روده تحریک پذیر به اختلالی در عملکرد روده ها گفته می شود که با درد مزمن در ناحیه شکم همراه است و مشکلاتی مانند اسهال و یبوست بدون دلیل مشخص را ایجاد می کند. بیماری سلیاک به دلیل تحمل نکردن گلوتن یا پروتئین موجود در غلات بروز می کند. علائمی مانند اسهال، نفخ و کاهش وزن از نشانه های شایع این مشکل است.

حساسیت غذایی نیز در نتیجه واکنش بیش از حد دستگاه ایمنی بدن به بعضی غذاها بروز می کند که با علائمی مانند دردهای شکمی، اسهال، نفخ، خارش، آسم، حالت تهوع، استفراغ، سردرد و کهیر و... بروز می کند.

با مشاهده این علائم به پزشک مراجعه کنید تا معاینه و بررسی های لازم برای تشخیص مشکل انجام شود. متخصص گوارش بهتر می تواند براساس مشکل تان به شما کمک کند.

10- درد ناگهانی در شکم همراه با سرگیجه

دلیل احتمالی: این نوع دل درد معمولا در افراد سالمند سیگاری یا سالمندان مبتلا به فشار خون بالا دیده می شود. دلیل احتمالی این دردها می تواند ناشی از بیماری آنوریسم آئورت شکمی باشد.

چه باید کرد؟ آنوریسم آئورتی در مردان بیش از زنان است و معمولا در سنین بالای 50 سال بروز می کند. گشاد شدن آئورت ممکن است باعث خونریزی های اولیه خطرناک و البته مرگبار شود. در این موارد هرچه سریع تر با اورژانس تماس بگیرید. (ضمیمه سیب)