



سوزش معده همراه با این علامت ها، نشانه زخم معده است

اگر دائما و بدون هیچ دلیل خاصی دچار سوزش معده می‌شوید و هفته‌ای 2 یا 3 بار و بیشتر از چهار هفته دچار این مشکل می‌شوید باید به پزشک مراجعه کنید.

اگر دائما و بدون هیچ دلیل خاصی دچار سوزش معده می‌شوید و هفته‌ای 2 یا 3 بار و بیشتر از چهار هفته دچار این مشکل می‌شوید باید به پزشک مراجعه کنید. هر چند در بیشتر مواقع سوزش معده ناشی از برگشت اسید به مری است، اما گاهی می‌تواند نشانه ی زخم معده باشد.

به گزارش سلامت نیوز، مهدی وجدی سیس، کارشناس تغذیه، در ماهنامه دنیای تغذیه نوشت: امروزه بدلائل مختلف از جمله استرس و مشکلات عصبی رایج و تغییر الگوی غذایی جامعه مشکلات معده از قبیل سوزش معده، متاسفانه بسیار شایع شده است. از آنجاییکه سوزش معده در واقع یک نشانه است در این مقاله سعی نموده‌ایم در ارتباط با عوامل ایجاد کننده و همچنین روش‌های کاهش آن با هم صحبت کنیم:

چه چیزی باعث سوزش معده می‌شود؟

انواع زخم‌های گوارشی:

زخم‌های گوارشی، زخم‌هایی هستند که بر روی مخاط و زیر مخاط مری، معده و بخش‌های بالایی روده کوچک در نتیجه فرسایش این بافت‌ها توسط اسید معده رخ می‌دهند. زخم‌های گوارشی از جمله زخم معده جزء بیماری‌های شایع است. زخم معده را زخم گاستریک (Gastric Ulcer) نیز می‌نامند. زخم در روده کوچک را "زخم دئودنال" می‌خوانند. زخم معده و زخم دئودنال را معمولا به نام زخم پپتیک (peptic Ulcer) می‌شناسند. سوء تغذیه در مبتلایان به زخم پپتیک می‌تواند بر سلول‌هایی مانند سلول‌های لوله گوارش که تقسیم سریع دارند، تاثیر منفی داشته باشد. بنابراین جلوگیری از ایجاد کمبودهای تغذیه ای و برطرف کردن آنها می‌تواند در حفاظت علیه بیماری زخم پپتیک موثر باشد و همچنین ممکن است در التیام زخم‌ها نیز تا حدودی سودمند باشد. عوامل مختلفی می‌تواند باعث به وجود آمدن این مشکل در مخاط معده، مری و دوازده شود. مثل هلیکوباکتر پیلوری، این باکتری می‌تواند باعث عفونت و التهاب معده گردد. میکروب هلیکوباکتر پیلوری از طریق دهانی مدفوعی و با استفاده از آب و غذاهای آلوده منتقل می‌شود و در بزاق دهان هم وجود دارد. به همین علت اگر یک فرد در یک خانواده مبتلا شود، احتمال ابتلا سایر اعضای خانواده بیشتر می‌شود. در نتیجه رعایت بهداشت در پیشگیری از ابتلا به این بیماری بسیار موثر می‌باشد. هلیکوباکتر پیلوری بیش از همه در مناطقی شایع است که ازدحام جمعیت، بهداشت نامناسب و عدم رعایت کافی نظافت وجود داشته باشد. داروهای خاص، مصرف مداوم داروهای آرام بخش همچون آسپرین نیز می‌تواند باعث تحریک و التهاب دستگاه گوارش شوند. افراد سیگاری در خطر بیشتری برای ابتلا به زخم معده می‌باشند. همچنین الکل به دلیل ملتهب کردن و خوردن مخاط دستگاه گوارش خطر ابتلا به زخم‌های گوارشی را افزایش می‌دهد.

زخم معده

اگر دائما و بدون هیچ دلیل خاصی دچار سوزش معده می‌شوید و هفته‌ای 2 یا 3 بار و بیشتر از چهار هفته دچار این مشکل می‌شوید باید به پزشک مراجعه کنید. هر چند در بیشتر مواقع سوزش معده ناشی از برگشت اسید به مری است، اما گاهی می‌تواند نشانه ی زخم معده باشد. این نوع زخم‌های گوارشی زخم‌هایی هستند که درون معده ایجاد می‌شوند. شایع‌ترین علامت زخم دستگاه گوارش سوزش در نواحی بین بالای ناف تا زیر قفسه سینه و در شدت‌های متفاوت می‌باشد. در بعضی موارد درد و سوزش زخم‌های گوارشی می‌تواند باعث بیدار کردن شما در شب شود. در بعضی از موارد زخم‌های کوچک گوارشی نشانه‌ای ندارند.

سایر علائم شامل: درد شدید بخصوص هنگام خالی بودن معده، سوزش معده. . .

زخم معده اغلب همراه با زخم دوازده است و در مردان سیگاری میانسال یا مسن و پر استرس بیشتر دیده می‌شود. زخم‌های

معده با سرعت کمتری از زخم دوازده التیام می‌یابد، بیشتر احتمال بدخیمی دارند و اغلب همراه با التهاب معده (گاستریت) هستند. اکثر زخم‌ها کوچک (با قطر کمتر از 2 سانتیمتر) بوده و پراکندگی زخم‌های پپتیک معده معمولاً در ابتدای معده، بیشتر است.

تداوم سوزش معده با هر یک از علائم زیر نشانه زخم معده است:

- 1- دشواری یا احساس درد هنگام بلع
 - 2- وجود خون در استفراغ
 - 3- مدفوع سیاه رنگ یا وجود خون در مدفوع
 - 4- تنگی نفس و سرگیجه
 - 5- تغییرات در اشتهای فرد و کاهش وزن غیر قابل توجیه
- به علاوه باید بدانید که سوزش معده اگر ناشی از بازگشت اسید باشد بعد از خوردن غذا شدت می‌گیرد، اما سوزش معده ناشی از زخم معده غالباً قبل از غذا وخیم‌تر می‌شود.
- زخم‌های پپتیک بدون درمان تمایل به عود دارند. در خصوص رژیم غذایی بیشتر تاکید به عدم مصرف مواد داغ و سوزاننده، ادویه تند، الکل، نوشابه‌های گاز دار و... می‌باشد. استفاده از یک رژیم غذایی سالم حاوی اسیدهای چرب ضروری موجود در روغنهای گیاهی می‌تواند به بهبود زخم معده کمک کند. همچنین در خصوص مصرف برخی از داروها به خصوص داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی و کورتون باید احتیاط کرد. اضطراب و فشار روحی می‌تواند به افزایش ترشح اسید در معده منجر شود. استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های آرام سازی می‌تواند در کاهش تنش و توازن و تنظیم ترکیبات نا متعادل بدن کمک کند.

گاستریت:

گاستریت یا ورم معده به حالتی گفته می‌شود که در آن معده دچار التهاب یا عفونت خفیف در لایه مخاطی می‌شود و به دو نوع تقسیم می‌شود: حاد و مزمن

گاستریت حاد: التهاب و تورم معده می‌باشد. در این نوع گاستریت معمولاً تولید شیره گوارشی مختل نمی‌شود.

علل بروز گاستریت حاد افراط در نوشیدن الکل، استفاده از غذاهای مسموم و فاسد، استفاده از غذاهای سرد مثل بلعیدن بستنی در کودکان، مصرف زیاد داروهای سالیسیلاتی (آسپرین)، کورتون و قرص آهن است.

گاستریت مزمن: به دو نوع تورم سطحی و تورم توام با آتروفی تقسیم می‌شود. بر حسب آتروفی تولید اسید و پپسین کاهش می‌یابد. گاهی اختلال در فاکتور داخلی نیز پدید می‌آید، بنابراین ویتامین B 12 و آهن از مواردی هستند که در حالت آتروفی باید به آن توجه شود.

علل بروز گاستریت:

محیط معده اسیدی و با PH بین 3 تا 5 است. این محیط اسیدی به میکروب‌ها اجازه رشد و فعالیت نمی‌دهد. حال اگر غذایی، ماهیت اسیدی داشته باشد، میزان اسیدیته معده را بالاتر می‌برد. اسید زیاد روی دیواره معده اثر می‌گذارد و باعث ایجاد التهاب معده می‌شود. مهم‌ترین موادی که اسیدیته معده را افزایش می‌دهند ادویه‌ها، ترشی‌ها، نوشابه‌های گاز دار، انواع شکلات، قهوه و... هستند. مصرف گوشت فراوان، غذاهای چرب، انواع غذاهای شور و دودی، مصرف غذایی که در آنها سلینیوم یا ویتامین‌های کمی وجود دارد، خوردن غذاهای مانده و بیرون از یخچال نگهداری شده که امکان آلودگی آنها افزایش می‌یابد نیز باعث ایجاد التهاب معده می‌شوند. کشیدن سیگار، زیاده روی در خوردن بویژه مصرف مواد غذایی که به سادگی قابل هضم نیستند، ترشح بیش از اندازه اسید معده که اغلب در نتیجه مصرف نوشیدنی‌های الکلی صورت می‌گیرد، ابتلا به عفونت‌های باکتریایی یا عفونت‌های ویروسی (که این نوع از ورم معده ممکن است مسری باشد)، استفاده مداوم از برخی از داروهای فشارخون، کاهش دهنده قند، آسپیرین، مسائل روانی همگی در اسیدی کردن معده موثر هستند.

علائم گاستریت:

- 1- احساس سیری و فشار در بالای شکم.
 - 2- کاهش اشتها
 - 3- تهوع و استفراغ
- در یک فرد سالم طی عمل هضم، غذا از مری به معده می‌رود. معده برای هضم غذا، اسید و آنزیم پپسین را تولید می‌کند. بعد از معده، غذا وارد ابتدای روده کوچک (دئودنوم) می‌شود. در آنجا عمل هضم و جذب مواد غذایی کامل می‌شود. بیماری که دارای زخم در دستگاه گوارش است، در هنگام غذا خوردن درد دارد، زیرا غذا باید مسافت دهان تا روده را طی کند. به علاوه باید اسید و آنزیم ساخته شده در معده را نیز تحمل کند.

رفلاکس

در برخی افراد عضله اسفنکتر بین معده و مری به درستی عمل نمی‌کند (این حلقه ماهیچه‌ای مانع برگشت محتویات معده به مری می‌شود). معمولا عوامل موثر در بروز این اختلال رژیم غذایی، سن و سبک زندگی است که به اسید اجازه می‌دهد به مری نفوذ کند (رفلاکس اسید) و باعث درد و تحریک آن شود. همه افرادی که رفلاکس دارند از سوزش معده رنج نمی‌برند، همچنین همه افرادی که علائم سوزش معده را دارند ممکن است در واقع رفلاکس اسید نداشته باشند بلکه مشکلات دیگری دارند که چنین دردی ایجاد می‌نماید. بسیاری از افراد که مبتلا به رفلاکس معده هستند از بیماری خود بی اطلاع هستند. این افراد از سوزش مداوم معده و گلو درد رنج می‌برند. این بیماران اغلب تصور می‌کنند که این گلو درد مزمن ناشی از عفونت ویروسی است در حالی که هیچ ربطی به عفونت ندارد. بازگشت اسید به گلو سبب می‌شود که این ناحیه مدام به وسیله اسید تحریک شود و گلو درد مزمن ایجاد کند. برخی افراد به رفلاکس خاموش دچار هستند، به این معنی که بیماری با هیچ علامتی اعم از سوزش گلو و سر دل همراه نیست. این حالت بسیار خطرناک‌تر است. طیف وسیعی از افراد مبتلا به رفلاکس آسم دارند چرا که مقداری اسید به درون مجاری تنفسی راه می‌یابد. رفلاکس مزمن زمانی خطرناک می‌شود که پوشش مری از بین برود در این حالت احتمال بروز سرطان افزایش می‌یابد. سوزش معده معمولا تهدید جدی برای سلامتی نیست. اما ممکن است در موارد شدید، فراوان و دایمی رفلاکس اسید، مشکلاتی برای فرد اتفاق بیافتد. اگر سوزش معده شدید دارید که دو یا چند مرتبه در هفته اتفاق می‌افتد ممکن است دچار وضعیتی به نام رفلاکس مری معده باشید. بدون درمان رفلاکس مزمن ممکن است دچار التهاب، زخم معده و مری شوید. رفلاکس مری-معده منجر به تغییراتی در سلول‌های آستر مری نیز شود که عنوان مری بارت شناخته می‌شود و این تغییرات خطر سرطان مری را افزایش می‌دهد. شیره گوارشی محتوی اسید کلریدریک یا همان جوهر نمک است. اسید کلریدریک ماده ای است با خاصیت خورندگی بسیار قوی که در صنعت برای تمیز کردن فلزات از آن استفاده می‌شود. در معده لایه ای وجود دارد که از آن در برابر اسید کلریدریک حفاظت می‌کند. در حالی که مری فاقد چنین پوششی است و به همین دلیل است که بازگشت اسید معده به مری باعث سوزش آن می‌شود گاهی این سوزش چنان شدید است که فرد آن را با حمله قلبی اشتباه می‌گیرد. رفلاکس عموماً بعد از صرف غذا رخ می‌دهد و ممکن است تا چند ساعت ادامه داشته باشد بعضی وقت‌ها ممکن است که درد بعد از خم شدن یا دراز کشیدن بدتر هم شود، از سایر نشانه‌های آن احساس مایع ترش مزه در دهان، مشکل در بلعیدن و یا احساس گیرنمودن غذا در قفسه سینه است. سرفه‌های مزمن و یا حملات آسم نیز ممکن است با رفلاکس همراه شود. بیشتر از نصف زنان باردار از رفلاکس شدید بخصوص در سه ماه دوم و سوم شکایت دارند. تغییر سطح هورمون‌ها و فشار بیشتر در معده در هنگام بارداری باعث افزایش خطر رفلاکس و سوزش معده هستند.