

توصیه های لازم به بیماران مبتلا به علائم سوء هاضمه (برگشت اسید، زخم یا ورم معده و اثنی عشر)



چنانچه هر یک از شکایتهای زیر را دارید مبتلا به سوء هاضمه می باشید :

1. سنگینی و درد قسمتهای بالای شکم - فشار و سوزش پشت جناق سینه ، احساس گاز در شکم، نفخ و آروغ زدن .
2. پزشک شما علت ناراحتی های فوق را که ممکن است مربوط به زخم و ورم معده و اثنی عشر یا به علت سنگ کیسه صفرا و یا علل دیگری مثل ناراحتی قلبی باشد را روشن می کند .
3. دقت کنید که آیا ناراحتی شما به نوع غذایی که می خورید ارتباط دارد؟ مثلاً مصرف شیر، غذای چرب و یا سنگین ممکن است یک علت مهم باشد که خود شما می توانید ناراحتی خودتان را درمان کنید.
4. از مصرف آب مرکبات، آسپرین و انواع مسکن، قهوه، شکلات، سیگار، چربی، الکل و غذاهایی مثل حبوبات، آدامس و غلات، مایعات فراوان بین غذا و غذاهای پر حجم و زیاد خودداری کنید.
5. چنانچه علائم و ناراحتی شما به مرور زمان واقعاً بدتر می شود مجدداً به پزشک مراجعه کنید.

از موارد زیر در هنگام غذا خوردن خودداری کنید :

1. سریع غذا خوردن، نوشیدن آب، اضطراب و عصبانیت، صحبت کردن در حین غذا خوردن.
2. چنانچه به بیماری خاصی مبتلا هستید مثلاً نارسایی قلبی، دیابت، نارسایی کلیه یا بیماری ریوی و ...
3. در صورت تغییر در اجابت مزاج، بروز اسهال و استفراغ، لاغری، کاهش اشتها، سخت شدن بلع غذا و سیاه رنگ شدن مدفوع و تب به پزشک خود مراجعه کنید.
4. آروغ زدن باعث بلع بیشتر هوا و زیادتر شدن نفخ شکم می شود پس حتماً این عادت را ترک کنید.
5. خوردن باقلا، مواد شیرین مثل انجیر، خرما، انگور و ابتلا به بعضی بیماریهای انگلی باعث بیشتر شدن نفخ شکم می شود.

علائم شایع ریفلاکس (برگشت اسید) :

- 1- سوزش سردل مکرر یا سوزش سر دل در طول شب
- 2- مایع تلخی که به دهان برمی گردد
- 3- استفاده مکرر از آنتی اسید جهت کنترل علائم بالینی
- 4- آروغ زدن مکرر با حالت تهوع بخصوص بعد از خوردن غذا، خم شدن به جلو یا دراز کشیدن

"برای کاهش علائم ریفلاکس مراقب عادات غذایی خود باشید"

بهتر است از این غذاها پرهیز کنید :

- قهوه، چای، نوشیدنی گازدار (بایا بدون کافئین) غذاهای چرب و ادویه دار، نعناع، شکلات، پیاز و گوجه فرنگی در مقادیر زیاد
- از تنباکو و دود سیگار به دور باشید.
- مواقع خوابیدن سر تخت خواب را 10-15 سانتیمتر بالا ببرید. تشک یا تمام تخت خود را شیب دار کنید نه آنکه از چند بالش استفاده کنید.

توصیه های مهم :

- در هر وعده غذایی حجم غذا را کاهش دهید به نحوی که معده کاملاً پر نشود.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید و چند ساعت صبر کنید تا معده از غذا خالی شود.
- از سفت بستن کمربند و پوشیدن لباسهای تنگ خودداری کنید چرا که فشار بیشتری به معده وارد می شود.
- وزن اضافی تان را کم کنید.

چند توصیه مهم به بیماران دچار زخم معده یا ورم معده و روده :

- 1- از مصرف غذای سنگین و غذاهای پر حجم مثل آش که باعث افزایش ترشح اسید معده می شوند و از مصرف قهوه و الکل خودداری کنید.
- 2- داروهایی مثل آسپرین و سایر مسکنهای ضد درد مثلاً تولمتین ، ناپروکسن، ایبوپروفن، ایندومتاسین و داروهای کورتن را تنها در شرایط خاص و مورد نیاز و همراه با اندکی غذا مصرف کنید.
- 3- مصرف سیگار و سایر دخانیات را حتماً ترک کنید.
- 4- چنانچه مبتلا به بیماری کلیوی و ریوی و هستند در درجه اول این بیماری ها باید دقیقاً کنترل شوند تا ناراحتی معده و روده شما بهبود یابد.
- 5- اضطراب و ناراحتی روحی و عصبی باعث تشدید شواهد بالینی زخم می شوند.
- 6- چنانچه دچار درد شدید و ناگهانی شکم ، ضعف و سرگیجه ، احساس سیری زودرس با مصرف غذا یا مدفوع سیاه رنگ شدید به پزشک مراجعه کنید.
- 7- دوره درمان و مصرف دارو باید کامل باشد در غیر اینصورت نتیجه مطلوب حاصل نمی شود مثلاً در مورد زخم دوازدهه حداقل یک ماه و زخم معده حدود سه ماه درمان کامل و دقیق لازم است.
- 8- ادامه درمان با نظر پزشک معالج برای جلوگیری از عود زخم لازم است.
- 9- رژیم غذایی شما باید بدون ترشی، فلفل و غذای سرخ کردنی باشد و کلاً هر نوع غذایی که باعث ناراحتی در معده شما می شود نباید مصرف شود همچنین از مصرف قهوه و شکلات و نوشابه خودداری کنید.
- 10- هیچوقت گرسنه نمانید و حتی موقع خواب مقدار کمی غذا و نان مصرف کنید.
- 11- اگر پس از 1-2 ماه درمان کامل و دقیق نتیجه نگرفتید مجدداً نیاز به بررسی و معاینه دارید.

دکتر علی حسین افشار
متخصص بیماری های داخلی

به یاد داشته باشید، درمان فقط شامل تسکین درد نیست و در صورت ضرورت بررسی آندوسکوپی فوقانی و تحتانی گوارش، نمونه برداری از ضایعات مختلف و درمان آنتی بیوتیکی یا جراحی ضرورت پیدا می کنند.

به یاد داشته باشید، درمان فقط شامل تسکین درد نیست و در صورت ضرورت بررسی آندوسکوپی فوقانی و تحتانی گوارش، نمونه برداری از ضایعات مختلف و درمان آنتی بیوتیکی یا جراحی ضرورت پیدا می کنند.