



سوء هاضمه چیست؟

سوء هاضمه یک اصطلاح کلی برای شرح مشکلات و احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم (شامل سوزش سردل، برگشت غذا از معده به سمت بالا و دیسپسی و ...) است. در واقع سوء هاضمه یک بیماری تنها نیست که بتوان آن را با چشم غیر مسلح یا با میکروسکوپ دید؛ بلکه مجموعهای از نشانه ها و علایمی است که ممکن است شما تجربه کنید.

علایم سوء هاضمه میتواند شامل این موارد باشد: سوزش سردل، برگشت غذا از معده به سمت بالا، درد در ناحیهی بالای ناف، نفخ، آروغ (با یا بدون استفراغ)، تهوع، احساس پری شکم، سیری زودرس پس از خوردن مقدار کمی غذا یا احساس پری معده تا ساعتها پس از صرف غذا، اتساع شکم و صدای قار و قور زیاد در معده. منشاء علایم سوء هاضمه قسمت فوقانی دستگاه گوارش، یعنی معده و ابتدای رودهی باریک است. اغلب علایم با خوردن غذا تحریک میشوند، یعنی در زمانی که قسمتهای مختلف دستگاه گوارش باید با هماهنگی هم به کار بیفتند و اگر عملکردشان طبیعی نباشد، علایم سوء هاضمه ظاهر میشود.

با آنکه سوء هاضمه شایع است ولی ممکن است هر فرد آن را به شکلی متفاوت تجربه کند. نشانههای سوء هاضمه ممکن است گاهیگاه حس شده یا در اغلب ساعات روز وجود داشته باشند.

علل سوء هاضمه کدامند؟

- ریفلاکس گاسترو اِزوفاژیال یا همان بازگشت محتویات معده به مری
- زخمهای گوارشی مانند زخم معده یا زخم اثنی عشر
- التهاب مزمن پانکراس
- سندرم رودهی تحریک پذیر
- آلودگی معده با میکروب هلیکوباکتر پیلوری
- مصرف برخی داروها مانند انواع مسکن از جمله آسپرین، قرصهای جلوگیری از بارداری (حاوی استروژن)، داروهای استروئیدی، برخی از آنتیبیوتیکها، داروهای تیروئید
- مشکلات تیروئید
- سرطان معده (به ندرت)

برخی موارد مربوط به الگوی زندگی نیز میتوانند سبب ایجاد یا تشدید سوء هاضمه شوند:

- پر خوری یا سریع غذا خوردن
- زیادهروی در نوشیدن الکل
- سیگار کشیدن
- فشارهای روحی و خستگی بیش از حد

گاهی برخی افراد دچار سوء هاضمهای مزمن هستند که به هیچ یک از موارد فوق ارتباطی ندارد. به این نوع سوء هاضمه، سوء هاضمهی عملکردی یا غیر زخمی گفته می شود. که از علل آن میتوان به اختلالات حرکتی معده و افزایش حساسیت در برخی اعصاب دستگاه گوارش اشاره کرد. بیش از نیمی از موارد سوء هاضمه، عملکردی هستند.

گاهی ممکن است خانمها در اوایل یا اواسط بارداری دچار سوء هاضمه شوند. به نظر میرسد این سوء هاضمه با عوامل مربوط به بارداری در ارتباط باشد، مثلاً هورمونهایی که سبب شلی عضلات دستگاه گوارش میشوند یا فشار رحم بزرگ شده بر معده.

سوء هاضمه چگونه تشخیص داده میشود؟

هر فرد در صورت مشاهدهی علایم سوء هاضمه باید به پزشک مراجعه نماید تا دلایل جدی و مهم آن بررسی شوند. بسیار مهم است که علایمی را که حس میکنید، به شکلی دقیق، مفید و مختصر به پزشک توضیح دهید. چرا که همانطوری که عبارت

سوء هاضمه بسیار کلی است، دامنه ی علل آن نیز وسیع است و همکاری صحیح و دقیق شما با پزشک، تشخیص و درمان را ساده تر میکند. پزشک موارد جدی را بررسی میکند. ممکن است نیاز باشد که آزمایش خون و تصویربرداری (سونوگرافی، عکس ساده یا حتی اندوسکوپی) انجام شود.

درمان سوء هاضمه چیست؟

از آنجایی که سوء هاضمه بیشتر مجموعه های از علایم است تا یک بیماری مشخص، درمان معمولاً به عوامل ایجاد آن بستگی دارد.

گاهی سوء هاضمه خفیف است و هر بار که روی میدهد، بدون اقدامات درمانی پزشکی، خودبخود رفع میشود و بررسیهای پزشک نیز یافتهی مهمی را نشان نمیدهد. در این موارد گاه بیمار به اقدام خاصی نیاز ندارد. اما به هر حال مواردی هست که میتواند به بهبود سوء هاضمه کمک کند:

- از جویدن غذا با دهان نیمهباز، صحبت کردن هنگام غذا خوردن و یا تند تند غذا خوردن پرهیزید. این کارها سبب میشوند که شما همراه غذا مقدار زیادی هوا بلعید که این امر سبب تحریک سوء هاضمه میشود.
- سعی کنید که آب یا نوشیدنی را پس از اتمام غذا خوردن بنوشید نه در بین غذا خوردن!
- از خوردن غذا در شب، دیر وقت (با فاصله کم از زمان خوابیدن) اجتناب کنید.
- سعی کنید پس از غذا خوردن در حال استراحت و تمدد اعصاب باشید و نه فعالیت فیزیکی و هیجانی!
- از خوردن غذاهای تند و پر ادویه پرهیزید.
- از خوردن نوشیدنیهای الکلی اجتناب نمایید.
- در صورت امکان از خوردن داروهایی که سبب سوء هاضمه میشوند پرهیز کنید.

اگر با رعایت موارد فوق، سوء هاضمهی شما بهتر نشد، شاید نیاز باشد که پزشک برای شما دارو تجویز کند.