



زخم معده و اثنی عشر

زخم معده، زخمی است که در آستر معده (پوشش داخلی معده) توسعه می یابد. اگر این زخم در بخشی از روده کوچک به نام دوازدهه رخ دهد، به آن زخم اثنی عشر می گویند. دوازدهه درست بعد از معده قرار دارد. گاهی هر دو زخم اثنی عشر و معده با هم وجود دارند.

علائم زخم معده

۱. درد با حالت سوزش: یکی از علائم زخم معده درد شکمی پس از خوردن غذا است. زخم دوازدهه گاهی فرد را از خواب بیدار می نماید. درد در زخم معده با خوردن غذا بیشتر می شود لذا افرادی که زخم معده دارند لاغر می شوند.
۲. درد در زخم دوازدهه با غذا خوردن کاهش می یابد به همین دلیل ممکن است افزایش وزن ایجاد شود.
۳. وجود خون در مدفوع
۴. استفراغ مکرر
۵. کم خونی
۶. گاهی در افراد مسن و دیابتی زخم معده بدون علامت است و ممکن است این افراد با خونریزی مراجعه نمایند.

علل زخم معده

زخم های معده به علت داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن و باکتری هلیکوباکتر پیلوری و... ایجاد میشوند. بعضی افراد که دارای زخم معده هستند، همه چیز می توانند بخورند بدون اینکه مشکلی پیدا کنند. ولی در بعضی خوردن غذاهای خاصی باعث تولید اسید بیش از حد و درد شکم می شوند. بیماران باید از خوردن غذاهایی که باعث ناراحتی معده می شود و نیز از خوردن غذای زیاد پرهیز نمایند زیرا باعث ترشح بیش از حد اسید شده و به ایجاد زخم معده کمک می کند. افراد مبتلا به زخم معده باید سعی کنند دفعات غذای خود را زیاد کنند.

تشخیص زخم معده یا اثنی عشر

شرح حال بیمار پزشک را مشکوک به زخم می کند و برای اثبات تشخیص بهترین راه آندوسکوپی است. در مواردی که آندوسکوپی در دسترس نباشد یا اینکه بیمار حاضر به آندوسکوپی نیست گرفتن عکس رنگی از معده کمک می کند. با آزمایش خون نمی توان زخم پتیک را تشخیص داد.

جراحی زخم معده و اثنی عشر

در موارد زیر بیمار مبتلا به زخم معده و اثنی عشر تحت عمل جراحی قرار می گیرد:

- سوراخ شدن زخم
 - خونریزی شدید و تکرار شونده
 - تنگی دهانه خروجی معده که درمان آندوسکوپی جواب نداده است.
- در موارد سوراخ شدن زخم پتپیک، آندوسکوپی ممنوع است ولی در موارد دیگر حتما قبل از عمل جراحی، آندوسکوپی و آزمایش های خون ضروری است.

توصیه ها:

- از خوردن هر گونه غذایی که باعث ناراحتی معده میشود خودداری شود. این غذاها در افراد مختلف، متفاوت میباشد.
- غذا را در چند وعده مصرف کنید و از خوردن غذای اضافی در یک وعده پرهیز کنید.
- هر غذایی که وضعیت را بدتر می کند مصرف نکنید.
- چند دقیقه قبل و بعد از غذا خوردن استراحت داشته باشید و غذا را با آرامش میل نمائید.
- غذای خود را خوب بجوید و به آرامی بخورید.
- خوردن یک لیوان آب نیم ساعت قبل و یا ۲ - ۳ ساعت بعد از هر وعده غذایی می تواند درد زخم معده را به طور مداوم کاهش دهد.
- از کشیدن سیگار خودداری کنید؛ زیرا سیگار ترشح اسید را زیاد و احتمال ابتلا به زخم معده را افزایش میدهد.
- برای جلوگیری از دوره های گرسنگی حجم غذای خود را کم ولی دفعات آن را افزایش دهید.
- در موارد مدفوع خونی، سیاه یا قیری، درد شدید علی رغم درمان، رنگ پریدگی غیر طبیعی، استفراغ خونی، داشتن علائم زخم در خود یا خانواده، شروع اسهال به خاطر ضد اسیدها، به پزشک خود مراجعه نمائید.

درمان زخم معده:

بستری در بیمارستان، در موارد شدید به خاطر جلوگیری از عوارضی چون خونریزی از زخم، سوراخ شدگی یا انسداد شدید توقف مصرف آسپیرین یا داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (ایبوپروفن) مصرف آنتی بیوتیک برای از بین بردن عفونت هلیکوباکترپیلوری طبق دستور پزشک مصرف داروهای ضد اسید برای کمک به خنثی کردن اسید بیش از حد

رژیم غذایی مناسب برای زخم پتپیک

- رژیم خاصی برای بیماران مبتال به زخم پتپیک وجود ندارد.
- همه افراد بهتر است ترشی و فلفل تند مصرف نکنند.
- مشروبات الکلی برای همه افراد زیان آور است.
- بیمار مبتلا به زخم پتپیک چنانچه با غذای خاصی احساس ناراحتی کند بهتر است آن ماده غذایی را مصرف نکند.
- مصرف سالاد و میوه هم بلا مانع است.
- در گذشته رژیم های سخت و شیر برای این بیماران توصیه می شد که امروزه این کار مردود است.
- نوشیدن شیر زیاد ممکن است آسیب کلیوی و سنگ کلیه ایجاد نماید و توصیه نمی شود ولی مصرف شیر به مقدار معمولی اشکال ندارد.