

## سوءهاضمه



سوءهاضمه که معده ناراحت یا بد گواری هم خوانده می شود ناراحتی یا احساس سوزش در قسمت بالایی شکم است و اغلب همراه با حالت تهوع، نفخ، آروغ و گاهی استفراغ است. برخی افراد نیز واژه سوءهاضمه را برای توصیف نشانه سوزش سر دل استفاده می کنند.

سوءهاضمه می تواند ناشی از بیماریهایی در دستگاه گوارش مانند زخم یا بیماری ریفلاکس (بازگشت محتویات معده به مری) ایجاد شود. اما در بسیاری

افراد ناشی از زیاد خوردن، سریع خوردن، خوردن غذاهای پرچرب یا خوردن در موقعیتهای پر استرس ایجاد می شود. سیگار کشیدن، خوردن زیاد الکل، استفاده از داروهایی که مخاط معده را تحریک می کنند، خستگی و داشتن یک استرس مداوم نیز می توانند باعث سوءهاضمه شوند یا آن را بدتر کنند. برخی افراد سوءهاضمه دائمی دارند که به هیچیک از این عوامل وابسته نیست. این نوع سوءهاضمه که سوءهاضمه عملکردی یا غیر زخمی خوانده می شود، می تواند ناشی از مشکلی در فعالیت انقباضی ماهیچه های معده باشد (حرکت).

برای تشخیص سوءهاضمه پزشک آزمایشاتی برای شناخت مشکلاتی مانند زخم انجام می دهد. در فرآیند تشخیص پزشکی ممکن است تصویر اشعه X از معده و روده کوچک فرد گرفته شده و یا تحت آندوسکوپی قرار گیرد (که در آن پزشک از وسیله ای برای مشاهده داخل معده استفاده می کند).

در بیشتر موارد پرهیز از غذاها یا موقعیتهایی که به نظر می رسد باعث سوءهاضمه می شوند موفقیت آمیزترین راه درمان است. سوزش سر دل ناشی از ریفلاکس اسید معمولاً به وسیله درمان با ضد اسید، مسدود کننده های گیرنده اچ ۲ یا مهار کننده های تولید اسید بهبود می یابد. افراد سیگاری با ترک سیگار یا دست کم سیگار نکشیدن پیش از غذا می توانند از سوءهاضمه رهایی یابند. ورزش با معده پر می تواند باعث ایجاد سوءهاضمه شود. بنابراین برای ورزش کردن، پیش از غذا یا حداقل یک ساعت پس از غذا، برنامه ریزی کنید.

پزشک ممکن است برای درمان سوءهاضمه ناشی از مشکلات عملکردی در دستگاه گوارش، داروهایی که بر حرکت این سیستم اثر می گذارند تجویز نماید.

از آنجا که سوءهاضمه می تواند نشانه از بیماریهای خطرناک باشد و یا آنها را تقلید کند، در صورت دارا بودن موارد زیر باید به یک پزشک مراجعه نمود:

- استفراغ، کاهش وزن، بی اشتها
- مدفوع سیاه قیری یا خون در استفراغ
- درد شدید در قسمت فوقانی و راست شکم
- ناراحتی غیر مرتبط با خوردن

- سوءهاضمه همراه با نفس تنگی، عرق ریزی یا دردی که به فک گردن یا بازوها تیر بکشد
- نشانه هایی که بیش از دو هفته باقی می ماند.

ترجمه: دکتر رها پازکی - مهر ۸۴

bbums.ac.ir