

زخم معده واثنی عشر

زخم معده واثنی عشر چیست؟

زخم معده و اثنی عشر به نوعی آسیب در لایه داخلی معده، اثنی عشر (اولین بخش روده کوچک)، یا مری گفته می‌شود. این زخم‌ها مشابه زخم‌هایی هستند که روی پوست ایجاد می‌شوند و معمولاً در اثر آسیب به جدار دستگاه گوارش در نتیجه ترشح زیاد اسید معده یا عفونت باکتری هلیکوباکتر پیلوری (*Helicobacter pylori*) به وجود می‌آیند.

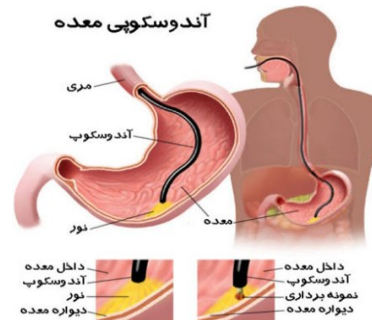
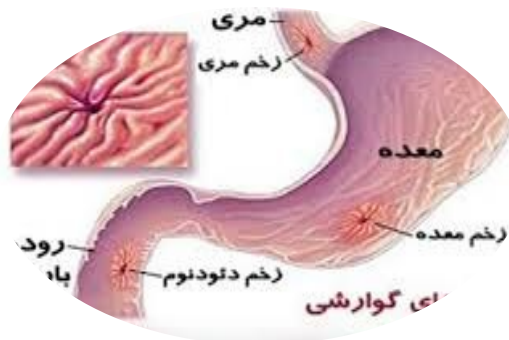
اندازه این زخم‌ها اغلب بین ۱ تا ۲ سانتی‌متر است، اما در برخی موارد به دلیل ترشحات اسیدی و عفونت ممکن است زخم‌ها بزرگ‌تر و عمیق‌تر شوند. در این شرایط، ممکن است مشکلات جدی‌تری مانند خونریزی، انسداد مسیرهای گوارشی یا حتی سوراخ شدن جدار معده یا اثنی عشر رخ دهد که نیاز به مراقبت پزشکی فوری دارند.

علائم زخم چیست؟

زخم معده و اثنی عشر با علائمی مانند درد شدید و سوزش در ناحیه معده، به ویژه بین وعده‌های غذایی، مشخص می‌شود. درد ممکن است شب‌ها فرد را بیدار کند و به پشت یا شانه‌ها انتشار یابد. تهوع، استفراغ، و کاهش اشتها نیز از دیگر علائم رایج هستند. مصرف غذا یا آنتی‌اسید معمولاً درد را کاهش می‌دهد، اما در صورت زخم معده، ممکن است علائم پس از غذا خوردن تشدید شوند. در برخی موارد، زخم‌ها بدون درد بوده و به‌صورت خونریزی داخلی یا سوراخ شدن جدار دستگاه گوارش بروز می‌کنند، که نیاز به اقدامات فوری پزشکی دارند.

چگونه زخم معده و یا اثنی عشر را می‌توان تشخیص داد؟

آندوسکوپی بهترین روش تشخیص زخم و عوارض ناشی از آن است و گاهی اوقات به کمک آندوسکوپی می‌توان خون ریزی را متوقف و درمان کرد.



علت زخم در معده یا اثنی عشر چیست؟

میکروب هلیکوباکتر پیلوری: این باکتری به دیواره داخلی معده آسیب می‌زند و باعث التهاب و زخم می‌شود. حدود ۷۰-۸۰ درصد از زخم‌های معده و اثنی عشر به دلیل این عفونت هستند.

مصرف داروهای ضدالتهابی: داروهایی مانند آسپرین، ایبوپروفن، دیکلوفناک و داروهای مشابه می‌توانند لایه محافظتی معده را تخریب کرده و منجر به زخم شوند. این داروها یکی از شایع‌ترین علل زخم‌ها در افرادی هستند که به دلیل دردهای مزمن از این داروها استفاده می‌کنند.

عوامل سرطانی: در موارد نادر، زخم‌ها می‌توانند ناشی از سرطان معده یا اثنی عشر باشند. این نوع زخم‌ها نیاز به تشخیص سریع و درمان مناسب دارند.

درمان بستگی به علت ایجاد زخم دارد. برای زخم‌های ناشی از هلیکوباکتر پیلوری، درمان با آنتی‌بیوتیک‌ها برای ریشه‌کن کردن عفونت ضروری است. اگر داروهای ضدالتهابی عامل زخم باشند، باید مصرف آن‌ها قطع شده و درمان‌های ضدزخم آغاز شود. در موارد سرطانی، اقدامات درمانی بر اساس نوع و میزان پیشرفت بیماری انجام می‌شود.

نکته: برخلاف باورهای رایج، رژیم غذایی به‌تنهایی تأثیر زیادی در بهبود زخم‌های ناشی از هلیکوباکتر ندارد و تمرکز اصلی باید بر درمان عفونت باشد.

ولی لازم است به چند نکته توجه شود:

۱. قطع سیگار: مصرف سیگار نه تنها باعث تشدید علائم گوارشی می‌شود، بلکه فرآیند بهبود زخم را نیز کند می‌کند. ترک سیگار به عنوان یک اصل مهم برای کاهش عوارض و بهبود علائم توصیه می‌شود.
۲. پرهیز از مصرف غذاهای مانده: از مصرف غذاهای مانده مانند کنسروها، کمپوت‌ها، و غذاهایی که از سلامت آن‌ها مطمئن نیستید، خودداری کنید، چرا که این غذاها ممکن است به تشدید علائم گوارشی منجر شوند.
۳. اجتناب از غذاهای پرچرب و پرچم: مصرف این نوع غذاها می‌تواند به افزایش ترشح اسید معده و تشدید درد و ناراحتی گوارشی منجر شود.
۴. پرهیز از غذاهای تحریک‌کننده: در صورتی که خودتان تجربه کرده‌اید که برخی غذاها باعث افزایش ناراحتی گوارشی شما می‌شوند، از مصرف آن‌ها خودداری کنید.
۵. غذاهای فست‌فود: این نوع غذاها معمولاً حاوی مواد تحریک‌کننده‌ای هستند که باعث افزایش ترشح اسید معده و در نتیجه تشدید علائم گوارشی می‌شوند.
۶. مصرف غذاهای سنتی و کم‌چم: غذاهای سنتی که به صورت کم‌چم و ترجیحاً آب‌پز تهیه شده‌اند، بهترین گزینه برای بیماران مبتلا به مشکلات گوارشی هستند.
۷. جویدن کامل و بلعیدن آهسته: همواره سعی کنید غذا را به خوبی بجوید و با آرامش و آهسته بلع کنید تا فرآیند گوارش به‌درستی انجام شود و از تشدید علائم جلوگیری شود.
۸. این نکات می‌توانند در کنار درمان دارویی به بهبود کیفیت زندگی افراد مبتلا به زخم معده و اثنی عشر کمک کنند.

عوارض زخم چیست؟

خونریزی: یکی از شایع‌ترین عوارض زخم‌های گوارشی، خونریزی است. این خونریزی ممکن است به صورت استفراغ خون روشن یا تیره (خون قهوه‌ای رنگ) و یا مدفوع سیاه و قیری‌رنگ بروز کند. خونریزی می‌تواند تدریجی یا ناگهانی باشد و منجر به کم‌خونی شود. علائم کم‌خونی شامل خستگی، ضعف، رنگ‌پریدگی، تنگی نفس، بی‌حالی، و در موارد شدید شوک است. در صورت بروز این علائم، فوراً به پزشک یا بیمارستان مراجعه کنید.

سوراخ شدن: گاهی زخم به تمام ضخامت دیواره معده یا اثنی عشر نفوذ می‌کند و باعث سوراخ شدن آن می‌شود. در این حالت، محتویات معده به حفره شکم وارد شده و درد شدید و غیرقابل تحملی در سراسر شکم ایجاد می‌کند. این وضعیت یک اورژانس پزشکی است و باید به‌سرعت به بیمارستان مراجعه شود.

انسداد: تورم و التهاب ناشی از زخم ممکن است باعث انسداد لوله گوارش شود، به‌ویژه در انتهای معده یا اثنی عشر. این انسداد باعث می‌شود که بیمار پس از خوردن غذا دچار نفخ، حالت پری، تهوع، و استفراغ شود. همچنین درد شدید نیز ممکن است همراه این علائم باشد و پس از استفراغ بهبود نسبی حاصل شود.

با اینکه اکثر زخم‌های معده و اثنی عشر خوش‌خیم هستند و با درمان دارویی بهبود می‌یابند، اما درصد کمی از زخم‌های معده ممکن است بدخیم باشند. در این موارد، نمونه‌برداری و بررسی‌های بیشتر توسط پزشک ضروری است تا وضعیت بیمار دقیقاً تشخیص داده شود. این نکات به شما کمک می‌کند تا از عوارض جدی‌تر جلوگیری کرده و در صورت بروز هرگونه علائم هشداردهنده، به‌موقع اقدام کنید.

منابع:

American College of Gastroenterology (ACG) و Mayo Clinic

آدرس: تهران، بلوار کشاورز خیابان حجاب، کوچه یکم بیمارستان یاس سپید



تلفن: ۷۲-۷۷۶۷۵۷۶۷-۸۸۹۹۵۷۶۵ نامبر: ۸۸۹۹۵۷۶۵

www.yashospital.com

info@yashospital.com

گروه هدف: بیمار / همراه

تهیه و تنظیم: واحد پرستار پیگیر بیمارستان

ویرایش دوم: سال ۱۴۰۳