



• مصرف الکل

سوء هاضمه علل بسیاری دارد از جمله:

- زخم معده
- رفלקس اسید معده
- سرطان معده (نادر)
- عدم تخلیه کامل معده
- عفونت‌های معده
- سندرم روده تحریک پذیر
- پانکراتیت مزمن
- بیماری تیروئید
- بارداری
- تغییرات هورمونی
- استفاده از داروهایی از قبیل آسپیرین، ایبوپروفن، ادویل، موترین، ناپروکسن، استروژن، قرص‌های ضد بارداری، داروهای استروئیدی، آنتی‌بیوتیک‌های خاص و داروهای تیروئید

سوء هاضمه چگونه تشخیص داده می‌شود؟

اگر شما علائم سوء هاضمه را تجربه می‌کنید، بهتر است با پزشک خود در این زمینه مشورت کنید. از آنجا که سوء هاضمه طیف وسیعی از علائم را در بر می‌گیرد، بهتر است شرح دقیقی از ناراحتی‌ها و اختلالات شکمی و معده‌ای خود را با پزشک مطرح کنید. پزشک با انجام معاینه، درخواست آزمایشات و یا انجام آندوسکوپی علت بروز اختلال سوء هاضمه را تشخیص خواهد داد.

درمان سوء هاضمه:

هرکسی گاهی از اوقات دچار سوء هاضمه می‌شود. برای اکثر افراد، این سوء هاضمه مشکل چندانی ایجاد نمی‌کند. در اغلب موارد، سوء هاضمه به علت زیاده روی در مصرف غذا



از نظر پزشکی، سوء هاضمه بدون زخم هیچ‌گاه یک مشکل جدی و وخیم ایجاد نمی‌کند، اما می‌تواند برای بیمار خیلی ناراحت کننده باشد.

علائم سوء هاضمه:

- احساس سوزش در سینه (ترش کردن) که اغلب با خوردن یا آشامیدن مایعات در ارتباط است.
- درد شکمی
- نفخ
- آروغ زدن
- تهوع و استفراغ
- احساس طعم اسیدی در دهان
- سروصدای معده و شکم - این علائم ممکن است بر اثر استرس افزایش یابد.

چه افرادی در معرض سوء هاضمه هستند؟

- سوء هاضمه یک بیماری شایع است و افراد در تمام سنین و در هر دو جنس به سوء هاضمه مبتلا می‌شوند اما عموماً افرادی که در معرض عوامل زیر هستند دارای ریسک بالاتری می‌باشند.
- استفاده از داروهایی که ممکن است باعث تحریک معده شوند.
 - افرادی که زخم معده دارند.
 - مشکلات عاطفی مانند اضطراب یا افسردگی.

سوء هاضمه به مجموعه علائمی از جمله درد و احساس سیری زودرس، نفخ، احساس برآمدگی شکم، حالت تهوع و بعضاً استفراغ گفته می‌شود که قسمت‌های مختلف شکم را درگیر می‌کند و گاهی مسبب ایجاد اسهال و یبوست می‌گردد.

سوء هاضمه بدون زخم

اگر شما دچار علائم سوء هاضمه هستید، اما در آزمایش‌ها و آندوسکوپی که انجام داده‌اید، هیچ‌گونه مشکلی در معده و اثنی عشر شما دیده نشده است و همه چیز طبیعی بوده و اثری از زخم یا ریفلاکس وجود ندارد، پزشک برای شما تشخیص سوء هاضمه بدون زخم را مطرح خواهد کرد.

هیچ‌گونه آزمایش تشخیصی خاصی برای پی بردن به سوء هاضمه بدون زخم وجود ندارد و بنابراین قبل از اینکه این تشخیص برای بیمار مطرح شود باید سایر بیماری‌هایی که چنین علائمی را ایجاد می‌کنند را بررسی و رد کرد. این بیماری‌ها شامل سنگ کیسه صفرا و سندروم روده تحریک پذیر نیز هستند که علائم مشابهی را می‌توانند ایجاد کنند.

علائم اصلی سوء هاضمه بدون زخم عبارتند از: سوزش سر معده و درد در قسمت مرکزی بالای شکم که معمولاً با صرف غذا ارتباط دارد (غذا خوردن می‌تواند باعث بهتر شدن و یا بدتر شدن آن شود) و گاهی اوقات نیز ممکن است حالت تهوع ایجاد شود.

به علاوه بسیاری از افراد دچار مشکلی هستند که اصطلاحاً به آن معده عصبی گفته می‌شود. علائم این افراد در هنگام استرس یا ناراحتی‌های عصبی، بدتر می‌شود. هنوز معلوم نشده است که چه عللی باعث سوء هاضمه بدون زخم می‌شود، اما احتمالاً علل بسیاری می‌توانند باعث ایجاد آن شوند. یک فرضیه این است که معده این افراد نسبت به تحریکاتی مثل اسید معده و بعضی از غذاها حساس‌تر است. فرضیه دیگری وجود دارد که می‌گوید عضله دیواره معده (بخصوص در افراد دارای معده عصبی) در مواقعی که فرد دچار استرس و ناراحتی عصبی است، سفت می‌شود و باعث می‌شود که علائم بیماری بدتر شود.



سازمان خدمات دانشجویی
اداره کل بهداشت و درمان

سوءهاضمه



از آنجا که سوء هاضمه می تواند نشانه‌ای از یک مشکل جدی تر باشد در صورت ابتلا به علائم زیر حتما به پزشک مراجعه کنید.

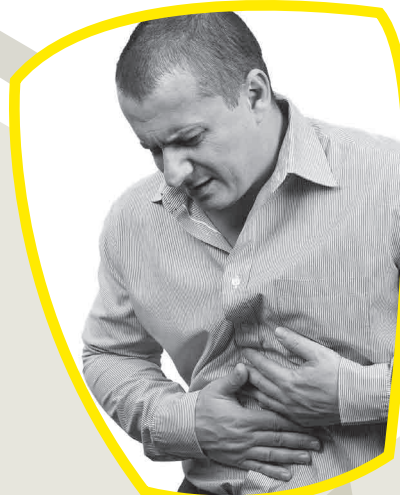
- استفراغ و یا خون در استفراغ
- کاهش وزن
- کاهش اشتها
- مدفوع قیری و یا خون قابل مشاهده در مدفوع
- درد شدید در بالای راست شکم
- ناراحتی در بلع غذا

هشدار

علائم شبیه به سوء هاضمه ممکن است با حملات قلبی ایجاد شود. اگر سوء هاضمه غیر معمول همراه با تنگی نفس، عرق کردن، و یا درد با انتشار به فک، گردن یا بازو دارید فوراً تحت مراقبت‌های پزشکی مرتبط با قلب قرار بگیرید.

منبع

- 1- <http://www.webmd.com/digestive-disorders/indigestion>
- 2- پایگاه جامع آموزش و فرهنگ سازی سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
تهیه و ترجمه: علی اعظم سلگی
ویرایش علمی: دکتر امیرعلی حسینی
گرافیک: منصور عبوضی اینانلو



(پرخوری) یا خوردن غذاهایی که به فرد نمی‌سازد ایجاد شده و بعد از مدت نسبتاً کوتاهی بهبود یافته و برطرف می‌شود. در چنین مواقعی، شما هم می‌توانید منتظر باشید که مشکل سوءهاضمه‌تان خود به خود بهبود یابد یا اینکه با مراجعه به داروخانه و گرفتن داروهای تسکین دهنده (بدون مراجعه به پزشک) مشکل خود را رفع کنید. با این حال، در بعضی از افراد، علائم سوءهاضمه می‌توانند مدتی طول کشیده و به قدری شدید شوند که در زندگی روزمره آنها مشکل ایجاد کنند. این علائم ممکن است بر اثر مشکلات تشخیص داده نشده‌ای در دستگاه گوارش ایجاد شوند که نیاز به شناسایی مناسب توسط یک پزشک و در صورت لزوم، درمان داشته باشند. از آنجا که سوء هاضمه نشانگان بیماری است و نه یک بیماری، درمان بر بیماری زمینه‌ای مسبب ایجاد سوء هاضمه، متمرکز خواهد شد. در اغلب موارد، سوءهاضمه در عرض چند ساعت و بدون توجه پزشکی خاص بهبود خواهد یافت. با این حال، اگر علائم شما بدتر شد، باید با یک پزشک مشورت کنید.

برخی از راهنمایی‌های مفید برای کاهش سوء هاضمه عبارتند از:

- سعی کنید هنگام جویدن غذا، صحبت نکنید.
- نوشیدنی‌ها را بعد از اتمام غذا بخورید نه در خلال غذا خوردن.
- اواخر شب از غذا خوردن اجتناب کنید.
- از خوردن غذاهای تند اجتناب کنید.
- وعده‌های غذایی کم حجم داشته باشید.
- سیگار نکشید.
- آهسته غذا بخورید.
- از خوردن غذاهایی که حاوی مقادیر بالایی از اسیدها هستند اجتناب کنید. (میوه و گوجه فرنگی و مرکبات)
- کاهش یا جلوگیری از خوردن غذاها و نوشیدنی‌های حاوی کافئین.
- اگر استرس محرکی برای سوء هاضمه شماست، روش‌های مدیریت استرس، مانند تکنیک‌های تمدد اعصاب را بیاموزید و تمرین کنید.
- الکل مصرف نکنید.
- یک ساعت قبل و بعد از خوردن غذا ورزش نکنید.