

زخم اثنی عشر

بیماری گوارشی آزاردهنده

بین برود و حالت خشک پیدا کند. ۵ الی ۱۰ درصد از مردم جهان به این بیماری مبتلا هستند. زخم اثنی عشر، این بیماری نسبتاً شایع، حدود ۱۰-۱۵ درصد افراد را در طول عمرشان مبتلا می‌کند. امروزه خوشبختانه با معاینات دقیق و داروهای جدید درمان کامل برای این بیماری امکان‌پذیر است.

«این میکروب معمولاً در سن کودکی در مخاط معده به‌وجود می‌آید. مطالعات نشان داده که ۷۰ تا ۸۰ درصد افراد جامعه در سن کودکی به این میکروب مبتلا شده‌اند. مهم‌ترین راه ابتلا به آن از طریق مصرف قاشق و چنگال یا لیوان مشترک در خانواده است که انتقال فرد به فرد میکروب را به دنبال دارد. خوشبختانه مقاومت بدن انسان طوری است که در اکثر افراد این میکروب نمی‌تواند بیماری گوارشی ایجاد کند و فقط ۵ تا ۱۰ درصد از افراد به این شکل زخم‌های گوارشی را تجربه می‌کنند. بدیهی است تشخیص به‌موقع و ریشه‌کنی میکروب باعث درمان زخم اثنی عشر در فرد می‌شود. همچنین آموزش کودکان به رعایت بهداشت فردی و عدم استفاده از ظروف غذایی دیگران می‌تواند در کاهش ابتلا به میکروب هلیکوباکتر نقش داشته باشد.»

راه‌های افتراق

این متخصص گوارش و کبد در مورد افتراق درد زخم اثنی عشر از سایر بیماری‌های گوارشی تأکید می‌کند: «هنوز هم شایع‌ترین بیماری معده و اثنی عشر بیماری سوءهاضمه بدون زخم است که در جامعه تحت عنوان «دردهای عصبی معده» نیز شناخته می‌شود. در این بیماری برخلاف زخم اثنی عشر هیچ‌گونه زخم یا صدمه بافتی در دستگاه گوارش وجود ندارد، اما شاید با تقلید علائم زخم اثنی عشر، موجب بروز ناراحتی در بیمار شود. لذا می‌توان نتیجه گرفت که علائم زخم اثنی عشر کاملاً غیراختصاصی بوده و نمی‌توان صرفاً از روی نشانه‌ها برای فردی تشخیص زخم اثنی عشر داد.»

عوارض عدم درمان

دینداری در مورد عدم درمان به‌موقع این بیماری می‌افزاید: «خوشبختانه ساختار بدن انسان به‌گونه ای است که اکثر زخم‌های گوارش در صورت عدم درمان نمی‌توانند عارضه جدی ایجاد کنند، اما درصد کمی از بیماران دچار عوارضی مانند خونریزی از زخم، ایجاد تنگی در راه خروجی معده و پارگی در جدار معده می‌شوند. البته عوارض فوق به ندرت اتفاق می‌افتد، با وجود این می‌تواند خطرات جدی و غیرقابل بازگشت برای بیماران ایجاد کند و یا حتی منجر به جراحی وسیع شود. از این‌رو زخم اثنی عشر باید هرچه سریع‌تر درمان شود.»

ورزش‌های مناسب برای زخم دوازدهه



در اندام‌های شکمی افزایش می‌دهد. البته تأثیر اصلی برای زمانی است که این سختی را با تنفس دیافراگمی ترکیب کنید. با این کار می‌توانید کارکرد بهتری در سیستم عصبی بدن و هضم غذا مشاهده کنید.

● **رساندن زانوها به سینه:** رساندن زانوها به سینه برای سلامت دستگاه گوارش بسیار مفید است. با توجه به پژوهش‌ها، این حرکت و سایر حرکات یوگا که روی روده تمرکز می‌کنند، می‌توانند به بدن یاری رسانند تا ریزمغذی‌هایی مانند روی، آهن، مس و منیزیم را بهتر و بیشتر جذب کند.

● **طناب زدن:** طناب زدن باعث افزایش ضربان قلب و جریان خون می‌شود. به همین خاطر کارایی سیستم گوارشی با این حرکت بالا می‌رود.



را تحت درمان یا توصیه‌های بهداشتی قرار می‌دهد. اگر علائم برطرف نشود یا مجدداً عود کند، نیاز به انجام بررسی‌های تکمیلی مانند آندوسکوپی معده و اثنی عشر جهت تشخیص بیماری وجود دارد. دسته‌ای از علائم تحت عنوان «علائم خطر» شناخته می‌شوند مانند کاهش وزن، ترش کردن روزانه بیشتر از پنج ساعت، خونریزی گوارشی، گیر کردن غذا در گلو و سن بالای ۴۰ سال که در صورت وجود هریک از این نشانه‌ها بهتر است بیمار ابتدا آندوسکوپی شود. اگر عامل ایجاد زخم اثنی عشر ابتلا به هلیکوباکتر پیلوری باشد، درمانی که توسط پزشک در نظر گرفته می‌شود شامل دو نوع آنتی‌بیوتیک و یک داروی کاهنده اسید معده است.»

میکروب هلیکوباکتر پیلوری

او با بیان این مطلب که میکروب هلیکوباکتر پیلوری از عوامل مهم بروز زخم اثنی عشر است بیان می‌کند:

زخم اثنی عشر یک عارضه در دستگاه گوارش است. اثنی عشر یا دوازدهه قسمت بالایی روده کوچک را دربر می‌گیرد که مستقیماً به معده وصل می‌شود و از آنجا به روده بزرگ راه پیدا می‌کند. زخم در دوازدهه زمانی به وجود می‌آید که پوشش یا لایه مخاطی آن از

گزارش



دکتر علیرضا دینداری، متخصص گوارش و کبد، درباره این عارضه به «آتی‌نو» می‌گوید: «زخم اثنی عشر یکی از بیماری‌های شایع گوارش در تمام سنین و به‌خصوص در سنین ۲۰ تا ۴۰ سال است. اثنی عشر قسمت خروجی معده و طول تقریبی آن حدود ۴۰ تا ۵۰ سانتی‌متر است. این عضو نیز مانند سایر قسمت‌های بدن ممکن است در اثر عوامل مختلف زخم شود و درد و ناراحتی به همراه داشته باشد. در زخم‌های دستگاه گوارش هم ژنتیک و هم سبک زندگی نقش اساسی در ابتلا به بیماری دارند. یعنی اگر کسی از اعضای نزدیک خانواده و فامیل درجه‌یک به این زخم‌ها دچار باشند، احتمال اینکه این مشکل برای شما نیز به وجود بیاید بسیار بالاست. علاوه بر این مصرف دخانیات حاوی تنباکو نیز امکان ابتلا به زخم اثنی عشر را به‌طور صعودی افزایش می‌دهد. از دیگر عوامل احتمال خطر ابتلا به این زخم سن بالای ۷۰ سال، تجربه شوک یا ضربه‌های جسمی و روحی و سابقه قبلی وجود علائم زخم معده و اثنی عشر هستند.»

او می‌افزاید: «علاوه بر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مؤثر در ابتلا به زخم، مصرف برخی داروهای استروئیدی، ضدانقباضی و بازدارنده‌های بازجذب سروتونین نیز در این دسته جای می‌گیرند. گروهی از پزشکان بر این باورند که مصرف غذاهایی حاوی سبزیجات، انواع دانه‌ها، لبنیات و غذاهای تند در ابتلا به زخم‌های گوارشی تأثیری ندارند، اما این امکان هست که مصرف مواد غذایی مذکور سبب وخیم شدن علائم زخم یا کند شدن روند درمان در بیمار شود. هنگامی که شخصی دچار استرس می‌شود از داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی استفاده می‌کند و یا ممکن است سیگار بکشد، به همین دلیل این موارد به‌صورت عاملی غیرمستقیم از استرس سبب می‌شوند احتمال ابتلا به زخم در دستگاه گوارش ازجمله اثنی عشر افزایش پیدا کند.»

علائم بیماری

این پزشک در مورد علائم زخم اثنی عشر توضیح می‌دهد: «شایع‌ترین علامت زخم اثنی عشر درد در قسمت فوقانی شکم و پایین جناغ سینه است که معمولاً

تغذیه مناسب برای مبتلایان به زخم دوازدهه



بسیاری از مردم عامل زخم اثنی عشر را مصرف غذاهای ترش، تند و یا بی‌موقع غذا خوردن می‌دانند، اما این اعتقاد غلطی است و مصرف هیچ غذایی به‌تنهایی موجب به‌وجود آمدن زخم نیست. با این حال رعایت توصیه‌های غذایی می‌تواند در کاهش علائم نقش مؤثری داشته باشد. برخی از مواردی که باید در نظر بگیریم عبارت‌اند از: پرهیز از پرخوری و غذاهای چرب، کاهش حجم وعده‌های غذایی و در صورت احساس گرسنگی مصرف وعده‌های کوچک بین غذا، پرهیز از مصرف شکلات، قهوه و نوشابه‌های گازدار، خداحافظی با فست‌فودهایی مانند سوسیس، کالباس و انواع ساندویچ و خمیر نان، دوری از استرس، حذف داروی مسکن، نخوردن فلفل سیاه و انواع سس‌های مصنوعی، مصرف گوشت بره کبابی همراه با مقداری سماق، همین‌طور مقداری آب‌پز کردن گوشت و خوردن آن بدون ادویه و آب گوشت (گوشت گوسفند پیر مشکلات معده را بیشتر می‌کند، بنابراین خوردن گوشت بره توصیه می‌شود) و استفاده از برنج مرغوب که قبل از طبخ کاملاً شسته، لعاب آن خارج و سپس به‌صورت آب‌کش شده و بدون روغن پخته شود.

درباره میوه‌ها، سبزیجات و لبنیات نیز باید مواردی را در نظر داشت، ازجمله میل کردن سیب و به‌رسیده که با آب‌جوش پخته شده، مصرف سبزی خوردن شامل نعنا، پونه، مرزه و ریحان همراه غذا، خوردن زیتون با غذا، گنجاندن مربای هویج، مربای به و عسل در

نکته



طب سنتی و زخم اثنی عشر

زخم اثنی عشر زخمی است که در پوشش دوازدهه ایجاد می‌شود. اثنی عشر اولین قسمت از روده کوچک است؛ بخشی از سیستم گوارشی که غذا بعد از خارج شدن از معده مستقیماً از آن عبور می‌کند. روش‌های درمان زخم اثنی عشر در طب سنتی به شرح زیر هستند:

● پروبیوتیک‌ها

موجودات زنده‌ای که کارشان ترمیم توازن باکتری‌های دستگاه گوارشی و کمک به سلامت روده است. پروبیوتیک‌ها با کاهش تعداد باکتری‌های عامل زخم اثنی عشر می‌توانند سرعت بهبودی را بالا ببرند و نشانه‌های این بیماری را کاهش دهند. ماست، مواد غذایی تخمیری و مکمل‌های پروبیوتیک منبع تأمین این موجودات زنده محسوب می‌شوند. مواد غذایی تخمیری سرشار از میکروب‌هایی مثل قارچ‌ها، مخمرها و باکتری‌ها هستند که تعادل میکروبیوم روده را برقرار می‌کنند. مصرف خوراکی‌های تخمیری مانند کلم ترش، کفیر، کیمچی، میسو و تمپه برای درمان خانگی زخم معده و مری توصیه می‌شود.

● عسل

عسل یک شیرین‌کننده طبیعی است که برای درمان خانگی بیماری‌های مختلف، تسریع بهبود زخم‌های پوستی، سوختگی و جراحات تجوین می‌شود. یکی از روش‌های درمانی پرتعداد در طب سنتی، درمان خانگی زخم اثنی عشر با عسل به حساب می‌آید که به‌خاطر داشتن ویژگی ضد میکروب هلیکوباکتر پیلوری آن است. وجود این خاصیت ضد میکروبی در عسل «مانوکا» باعث شده که برای درمان خانگی زخم اثنی عشر کاربرد زیادی داشته باشد.

● زنجبیل

در طب سنتی، زنجبیل به‌عنوان دارویی با قابلیت محافظت از دستگاه گوارش شناخته می‌شود که برای درمان بیماری‌های گوارشی مثل نفخ، بی‌وست و گاستریت (التهاب معده) مفید است. برای درمان خانگی زخم معده ناشی از هلیکوباکتر پیلوری هم می‌توان روی زنجبیل حساب باز کرد. به علاوه اینکه این روش درمان خانگی برای پیشگیری از زخم اثنی عشر ناشی نسبت به مصرف داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مناسب به‌شمار می‌آید.

● زردچوبه

ترکیب مفید کورکومین موجود در زردچوبه که خاصیت ضدالتهابی و آنتی‌اکسیدانی دارد، باعث شده این ادویه زردرنگ و پرمصرف در هند و جنوب آسیا روش مفید پیشگیری و درمان خانگی زخم اثنی عشر باشد.

● سیر

خاصیت ضد میکروبی و ضدباکتریایی سیر این افزودنی محبوب را به یکی از روش‌های پرتعداد درمان خانگی مبارزه با عفونت تبدیل کرده است. مصرف سیر از پیشروی زخم‌ها جلوگیری می‌کند. همچنین روند بهبودی را تسریع می‌بخشد. مهم‌ترین ویژگی سیر را می‌توان پیشگیری از رشد باکتری عامل زخم اثنی عشر دانست.

● فلاونوئیدها

فلاونوئیدها ترکیبی از دسته پلی‌فنول‌ها و عامل رنگ میوه‌ها هستند. پلی‌فنول‌ها برای درمان زخم معده و بهبود مشکلات گوارشی مثل اسهال و اسهال‌سب به کار می‌روند. خاصیت آنتی‌اکسیدانی موجود در فلاونوئیدها باعث افزایش مخاط معده شده و اجازه رشد به هلیکو باکتر پیلوری نمی‌دهد. با مصرف فلاونوئیدهای موجود در میوه‌هایی مثل گیلاس، لیمو، بلوبری، سیب و پرتقال می‌توانید از لایه مخاطی دیواره معده در مقابل زخم اثنی عشر محافظت کنید.

● موز سبز

در طب سنتی برای درمان زخم اثنی عشر روی مصرف موز سبز یا نارس تأکید شده است. لوکوساینیدین، فلاونوئید موجود در موز سبز میزان مخاط معده را بیشتر کرده و با کاهش مقدار اسیدی بودن معده از ایجاد زخم جلوگیری می‌کند و بهبوددهنده علائم است.

● شیرین بیان

شیرین‌بیان جایگاه ویژه‌ای در طب سنتی دارد و مصرف ریشه خشک آن از زخم معده جلوگیری می‌کند.

● بابونه

بابونه از آن دسته گیاهان دارویی است که علاوه بر درمان استرس‌های خفیف، التهاب و اسپاسم روده، خاصیت ضد زخم دارد و برای درمان خانگی زخم اثنی عشر توصیه می‌شود.

● آلوئه‌ورا

آلوئه‌ورا با خاصیت ضدالتهابی خود جهت درمان زخم اثنی عشر بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد.

● کلم بروکلی

سولفورافان موجود در کلم بروکلی از رشد باکتری عامل زخم اثنی عشر جلوگیری می‌کند. مصرف روزانه کلم بروکلی التهاب معده و عفونت‌ها را کاهش می‌دهد.