

نکته



زخم معده و انجام ورزش

انجام دادن حرکات ورزشی بخصوص پیاده روی برای افراد دچار زخم معده و زخم اثنی عشر، بسیار مفید و ضروری است. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد ۷۲ درصد افرادی که پیاده روی می‌کنند و انجام دادن ورزش را در برنامه روزانه خود قرار می‌دهند کمتر به زخم اثنی عشر مبتلا می‌شوند. بعضی از ورزش‌های مناسب برای دستگاه گوارش عبارت‌اند از:

حرکت بل

هنگام انجام حرکت پل فشار ملایمی به اندام‌های شکمی وارد شده و فرایند هضم غذا بهتر انجام می‌شود. برای اجرای این حرکت روی زمین به پشت دراز بکشید و زانو‌ها را خم کنید. در حالی که باسن خود را سفت و بلند می‌کنید، بالاتنه و لگن خود را در یک راستا نگه دارید. برای ۵ تا ۱۰ نفس عمیق در این وضعیت بمانید.

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 کمک کنند تا ریز مغذی‌هایی مانند روی، آهن، مس و منیزیم را بهتر و بیشتر جذب کند. برای اجرای این حرکت ابتدا روی زمین به پشت دراز بکشید، زانوهای خود را خم کنید و کف پاها را روی زمین قرار دهید. اکنون زانو را راست را به سوی قفسه سینه حرکت دهید و دست‌ها را روی ساق یا قفل کنید. پای چپ را همزمان دراز کنید. ۱۵ ثانیه در این وضعیت بمانید، سپس همین کار را برای پای دیگر انجام دهید. در پایان، هر دو زانو‌ها را به سوی سینه بیاورید و این حالت را برای ۱۰ تا ۱۵ ثانیه حفظ کنید.

جمع کردن ماهیچه‌های شکمی

فشار دادن شکم و سفت کردن آن منجر به تقویت دیواره شکم می‌شود و گردش خون را در اندام‌های شکمی افزایش می‌دهد. البته تأثیر اصلی برای زمانی است که این سفت کردن را با تنفس دیافراگمی ترکیب کنید. با این کار می‌توانید سیستم عصبی بدن و هضم را بهبود ببخشید. برای اجرای این حرکت ابتدا بایستید و پاها را کمی بیشتر از پهنای باسن باز کنید. سپس زانو‌ها را خم کنید و دستان خود را روی ران‌ها قرار دهید. اکنون بسا بیرون دادن نفس تلاش کنید ماهیچه‌های مرکزی را سفت کرده و ناف خود را به سوی ستون فقرات بکشید. سپس نفس بکشید و اجازه دهید ماهیچه‌های شکمی آزاد شوند. این کار را برای ۱۰ بار تکرار کنید.

خم شدن از جلو ایستاده

اگرچه ماهیچه همسترینگ (پشت ران) فشار زیادی را هنگام اجرای این حرکت تحمل می‌کند، اما اندام‌های گوارشی تحریک می‌شوند و کارکرد دستگاه گوارش را تقویت می‌کنند. دقت داشته باشید که این حرکت ممکن است برای کسانی که به آسیب‌دیدگی کمر یا ماهیچه همسترینگ، سیاتیک، آب‌سیاه، فشارخون بالا یا پارگی شبکه‌یکه دچار هستند مناسب نباشد. برای اجرای این حرکت ابتدا بایستید و به آرامی بالاتنه را خم کنید. اکنون ستون فقرات را کش داده و اجازه دهید سرتان به سوی زمین برود. زانو‌ها را کمی خم نگه دارید. سپس دستان خود را روی زمین بگذارید. همچنین می‌توانید با هر دست آرنج مخالف را نگه دارید، آن‌ها را جلو یا پشت ران بگذارید، یا حتی به پشت و روی کمر قرار دهید. این وضعیت را برای چند ثانیه حفظ کنید تا ماهیچه‌های ران به خوبی کشیده شده و اندام‌های شکمی تقویت شوند.

دراز کردن پاها روی دیوار

این حرکت آرامش‌بخش باعث می‌شود بدن شما در وضعیت استراحت و هضم قرار بگیرد و افزون بر این به بهبود گردش خون و سلامت دستگاه گوارش کمک می‌کند. دراز کردن پاها روی دیوار همچنین به جریان لنفاوی بدن کمک می‌کند و منجر به تقویت سیستم ایمنی بدن می‌شود.

گفت‌وگو

بی‌تامهدوی

روزشمار

دکتر محمد روشنائی، متخصص گوارش در مورد این بیماری به «آتی‌نو» می‌گوید: «زخم معده یکی از شایع‌ترین بیماری‌های گوارشی است که جزو زخم‌های باز است و در داخل پوشش معده و قسمت فوقانی روده کوچک ایجاد می‌شود. اگر مخاط معده عملکرد طبیعی خود را از دست بدهد، اسید معده به بافت آسیب می‌رساند و منجر به زخم معده می‌شود.»

بر اساس آمارهای موجود در این زمینه، مشخص شده که از هر ۱۰ نفر، یک نفر در طول زندگی خود دچار این بیماری می‌شود. درمان و روند بهبودی این بیماری بسیار آسان است، اما در صورت عدم درمان باعث ایجاد مشکلات بسیاری خواهد شد. در گذشته پزشکان معتقد بودند که این بیماری صرفاً به دلایل عصبی و عادات شخصی ایجاد می‌شود، اما با پیشرفت علم مشخص شد که یک نوع باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری می‌تواند منجر به ایجاد زخم گوارش در ناحیه معده و اثنی عشر شود.

او در مورد راه‌های آلوده شدن به این باکتری می‌افزاید: «این باکتری در عفونت‌های انسانی بسیار شایع است. این باکتری توسط آب و غذا منتشر می‌شود، همچنین در بزاق دهان نیز دیده شده است. هلیکوباکتر از راه‌هایی مانند بوسیدن هم منتقل می‌شود. این باکتری می‌تواند به دیواره معده بچسبد و باعث ضعیف شدن و التهاب معده شود. راه دیگر برای آلوده شدن به این باکتری، دهانی-مدفوعی است، از این رو برای پیشگیری از آلوده شدن به این باکتری توصیه می‌شود افراد حتماً پس از رفتن به سرویس بهداشتی، دست‌های خود را کاملاً با مایع‌های دستشویی آنتی‌باکتریال بشویند. این شست‌وشو باید لایه‌لای انگشتان، زیر ناخن‌ها، کف دست، پشت دست و حتی مع دست را هم دربر بگیرد. در مورد بسیار زیادی، نوشیدن آب‌های غیر سالم در سفر یا خوردن غذاها و سالادهای رستورانی، عامل اساسی ورود هلیکوباکتر پیلوری به دستگاه گوارش است. از این رو بهتر است مردم برای پیشگیری از ورود این باکتری به بدن، از خوردن گوشت‌های نیم‌پز مخصوصاً در رستوران‌ها خودداری کنند. خوردن غذایی که اصول بهداشتی فردی و محیطی در آماده‌سازی

و پخت آن توسط آشپز رعایت نشده نیز می‌تواند از عوامل آلودگی باین باکتری باشد. از دیگر عوامل ایجادکننده زخم معده مصرف داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند آسپرین و پروفن است.

علائم زخم معده

روشنایی در مورد علائم این بیماری می‌گوید: «رایج‌ترین علائم زخم معده، درد همراه با سوزش است که می‌تواند از جناغ سینه تا بالای ناف احساس شود. درد زخم معده به علت تماس اسید معده با منطقه آسیب ایجاد می‌شود.» افزایش سوءهاضمه از نشانه‌های دیگر زخم معده است. در این موارد فرد پس از صرف غذا یا آروغ می‌زند یا دچار سسکه می‌شود. زخم معده علامت دیگری دارد که به علت تغییر حجم مایعات، فرد دچار حالت تهوع خفیف یا شدید می‌شود. معمولاً در حالت ناشتا، فرد دچار حالت تهوع می‌شود. در این بیماران احساس گرسنگی، چند ساعت پس از صرف یک غذای کامل امری طبیعی است. با کم‌شدن اشتها، کاهش وزن امری طبیعی است. رنگ مدفوع ممکن است ظاهری تیره یا کم‌رنگ با اثری از خون داشته باشد. همچنین به علت افزایش میزان مایعات در روده و معده استفراغ امری طبیعی است. در صورت ظاهر شدن خون در استفراغ ممکن است

زخم معده

شایع‌ترین بیماری گوارشی

افراد مبتلا به هلیکوباکتر شوند کمتر خواهد بود. بر اساس این تحقیقات در ۷۷ درصد مبتلایان، هلیکوباکتر مشکلی برای فرد ایجاد نمی‌کند و تنها در ۲۳ درصد افراد ممکن است در دسر ساز شود که ۲۰ درصد آن می‌تواند در ابتلا به زخم معده و اثنی عشر، دودرصد در سرطان معده و یک‌درصد در لنفوم معده نقش داشته باشد.

زمانی که ابتلا به هلیکوباکتر پیلوری یا در موارد شدیدتر زخم معده ناشی از آن تشخیص داده شود، بیمار باید مصرف گروهی از غذاها را محدود کند یا حتی آن‌ها را کنار بگذارد. استفاده از برخی مواد غذایی در افراد مبتلا به هلیکوباکتر پیلوری می‌تواند منجر به سوزش شدید معده، هضم نادرست غذاها و بروز دردهای شدید در ناحیه گوارشی این افراد شود. این خوراکی‌ها عبارت‌اند از قهوه، شکلات، غذاها و ادویه‌های تند، نوشابه‌های گازدار، نوشیدنی‌های حاوی کافئین، میوه‌های اسیدی مانند مرکبات و گوجوفرنگی.

همچنین به افراد مبتلا به هلیکوباکتر پیلوری که دوره درمان خود را سپری می‌کنند، توصیه می‌شود حدود سه ساعت قبل از ساعت خواب شبانه، آخرین وعده غذایی را صرف کنند تا هنگام خواب دچار علائم شدید رفلاکس نشوند.

دکتر روشنائی می‌افزاید: «عدم درمان زخم معده می‌تواند خطرناک باشد، اما در صورتی که درمان به موقع صورت گیرد، در بهبودی سریع بیماری بسیار مؤثر است. در اغلب مواقع این بیماری با راهکارهای ابتدایی به راحتی قابل درمان است و جای نگرانی وجود ندارد. بیماران علاوه بر درمان‌های دارویی باید به رژیم غذایی خود توجه داشته باشند تا دارو درمانی اثرات بیشتری داشته باشد. در واقع افزودن مقدار زیادی میوه و سبزیجات تازه به رژیم غذایی می‌تواند در سلامتی کلی و درمان زخم معده مؤثر واقع شود.»

درمان زخم معده عصبی

او تأکید می‌کند: «درد معده به دلایل متعددی از جمله رفلاکس اسید معده، زخم و... روی می‌دهد. گاهی بروز عصبانیت و اضطراب می‌تواند به تشدید چنین دردهایی منجر شود. معده درد عصبی در شرایط ترس، استرس شدید و یا هیجان بیش از حد ایجاد می‌شود. برای درمان چنین دردهایی، بیمار باید دارو مصرف کند. در مواردی که بیمار به اختلالات شدید روحی و عدم تعادل روانی دچار است، استفاده از داروهای کنترل‌کننده اضطراب و اختلالات عصبی ضروری است. به منظور مقابله با زخم معده عصبی که ناشی از استرس و اضطراب در فرد است می‌بایست بیمار ضمن پرهیز از هر گونه استرس، خشم و اضطراب از مواد غذایی‌ای استفاده کند که باعث ایجاد آرامش می‌شود.»

مواد غذایی مناسب برای زخم معده



هم جلوگیری کند.

عسل

عسل یک شیرین‌کننده محبوب طبیعی در سراسر دنیاست. افرادی که مرتباً عسل استفاده می‌کنند می‌توانند از فواید بسیار آن برای سلامتی لذت ببرند. بررسی‌ها مشخص کرده که عسل اثرات ضد میکروبی در برابر هلیکوباکتر پیلوری دارد.

زردچوبه

زردچوبه یک ادویه زرد رنگ محبوب است که در هندو جنوب غربی آسیا به میزان زیادی مورد استفاده قرار می‌گیرد. همانند فلفل‌های چیلی، زردچوبه حاوی ترکیبی است که کور کومین نامیده می‌شود. بررسی‌ها حاکی از این است که کور کومین اثرات ضدباکتریایی و آنتی‌اکسیدانی دارد که ممکن است به پیشگیری از زخم معده کمک کند.

امروزه استفاده از مواد غذایی مناسب برای بهبود افراد مبتلا به زخم و التهاب معده حرف اول را می‌زند. در ادامه به معرفی تعدادی از این مواد غذایی پرداخته‌ایم.

فیبر

فیبر یکی از اقلام با اهمیت تشکیل‌دهنده مواد غذایی است که نقش مهمی در سلامت سیستم گوارشی و بهبود زخم معده دارد. میوه‌ها و سبزیجات تازه سرشار از فیبر هستند و با توجه به غنی بودن آن‌ها از ویتامین‌ها، مواد معدنی و آنتی‌اکسیدان‌های مهم، در عمل می‌توانند به‌طور بالقوه از بدن حفاظت کرده و سلامت سیستم گوارشی را تأمین کنند.

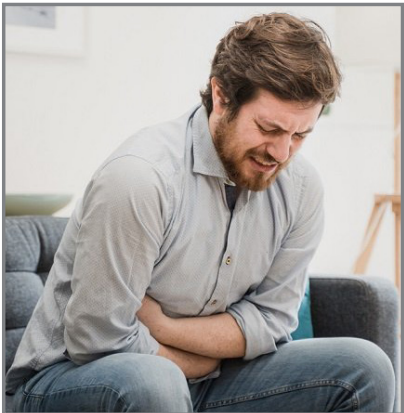
پروبیوتیک

پروبیوتیک‌ها موجودات زنده‌ای هستند که به بازگردانی تعادل باکتریایی در دستگاه گوارش کمک می‌کنند. آن‌ها علاوه بر دستیابی به سلامت روده، می‌توانند به درمان زخم معده کمک کنند. پروبیوتیک‌ها می‌توانند باکتری‌های هلیکوباکتر پیلوری را بکشند و لی ممکن است مقدار باکتری موجود را کاهش دهند، فرایند درمان را سرعت بخشند و بعضی از علائم را بهبود دهند. وقتی پروبیوتیک‌ها با درمان‌های دیگر همراه می‌شوند، می‌توانند به ریشه‌کنی باکتری‌های مضر کمک کنند.

زنجبیل

زنجبیل دارای اثرات محافظت‌کننده دستگاه گوارش است. بعضی افراد هم از آن برای درمان زخم معده و مشکلات گوارشی همچون یبوست، نفخ و سوءهاضمه استفاده می‌کنند. زنجبیل می‌تواند به زخم‌های گوارشی ناشی از هلیکوباکتر پیلوری کمک کند. خوردن زنجبیل ممکن است از زخم‌های ایجاد شده به وسیله مسکن‌های غیراستروئیدی

راهکارهای پیشگیری از زخم معده



برای جلوگیری از ایجاد زخم‌های گوارشی بخصوص برای پیشگیری از زخم معده می‌توان از یک‌سری روش‌ها بهره جست که عبارت‌اند از:

پیروی از رژیم غذایی اصولی و مناسب

داشتن رژیم غذایی مناسب برای زخم معده به کاهش علائم کمک می‌کند. بهترین عملکرد در خصوص پیشگیری از ابتلا و درمان بیماری زخم معده، پرهیز از مصرف آن مواد غذایی است که در مسیر هضم سبب تحریک ترشح اسید معده می‌شوند. مواد غذایی تشدیدکننده میزان اسید معده شامل ادویه‌جات به‌ویژه فلفل، میخک، خردل، زنجبیل، پیتزا و شکلات است.

پرهیز از استعمال دخانیات

یکی از عوامل تشدیدکننده احتمال ابتلا به زخم معده، قرار گرفتن در معرض دود و استعمال دخانیات به‌ویژه سیگار و تنباکو است. با استنشاق بوی دخانیات، لایه‌های داخلی معده تضعیف می‌شوند و زمینه را برای شکل‌گیری زخم فراهم می‌کنند. علاوه بر این، دود دخانیات عامل افزایش میزان تولید اسید معده تلقی می‌شود.

هیدراته‌سازی بدن

مؤثرترین روش در خصوص تعدیل اسید معده، هیدراته‌سازی بدن است. این امر به پیشگیری از ابتلا به زخم معده کمک شایانی می‌کند. از این رو توصیه می‌شود برای هیدراته‌سازی بدن به صورت روزانه ۸ لیوان آب مصرف کنید.

کنترل استرس

فشار روانی با میزان ترشح اسید معده رابطه مستقیمی