

درمان‌های خانگی برای ورم معده

التهاب معده ناشی از عفونت و آلوده شدن به باکتری است که باعث زخم معده می‌شود. در برخی موارد، گاستریت می‌تواند منجر به ایجاد زخم و افزایش خطر ابتلا به سرطان معده شود. مواد غذایی که می‌توانید در صورت ابتلا به ورم معده به منظور درمان، آن‌ها را مصرف کنید را بشناسید:

● **مواد غذایی با فیبر بالا:** آجیل، تمشک و سبزیجات سبز برای افرادی که مشکلات گوارشی دارند، مناسب هستند. همچنین یک رژیم غذایی مناسب برای افرادی محسوب می‌شود که ورم معده دارند، به‌خصوص کلم بروکلی که منبع سرشاری از فیبر است و سطح سولفورفان را بالا می‌برد و باکتری اچ. پیلوری را نیز می‌کشد.

● **مواد غذایی حاوی چربی‌های سالم:** همه چربی‌ها بهترین گزینه برای افراد مبتلا به ورم معده محسوب نمی‌شوند اما چربی‌های سالم جزء استثنائات هستند. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی سالمون، گردو و دانه‌های چیا به کاهش التهاب معده و جلوگیری از ورود باکتری اچ. پیلوری کمک می‌کند. آووکادو، روغن زیتون، دیگر دانه‌ها و آجیل‌ها نیز جزء منابع اسید چرب سالم هستند.

● **آب سبز یجات:** آب‌میوه‌های طبیعی برای افراد مبتلا به ورم معده توصیه نمی‌شود اما آب بعضی از سبزیجات و اسموتی‌ها قاضیه‌شان فرق دارد. به‌طور مثال آب سیب‌زمینی دارای خواص آنتی‌اکسیداتیو است و درد معده را از بین می‌برد. آب کدوخلوایی نیز دارای مواد مغذی است و اسیدیته معده را کاهش می‌دهد و در نتیجه مشکلات معده را زودتر بهبود می‌بخشد.

● **مواد خوراکی حاوی پروتئین:** پروتئین به بازسازی مشکلات حاصل از ورم معده کمک می‌کند. البته همه پروتئین‌ها با یکدیگر یکسان نیستند. بعضی از پروتئین‌های حیوانی معمولاً اوضاع را بدتر می‌کنند. منابع مناسب برای پروتئین‌های مفید در برابر ورم معده شامل سینه مرغ، سفیده تخم‌مرغ، تن ماهی و لوبیاست.

● **خوراکی‌های مغذی و آنتی‌باکتریال:** از آنجا که اچ. پیلوری یک نوع باکتری محسوب می‌شود، پس تنها راه منطقی مبارزه با آن مصرف غذاهای آنتی‌باکتریال است. فلاونیدها دارای ویژگی آنتی‌باکتریایی هستند و رشد انواع باکتری‌ها از جمله اچ. پیلوری را متوقف می‌کنند. سیر، پیاز، کرفس و قره‌قروت جزء منابع مناسبی از فلاونیدها هستند. همچنین عسل، زنجبیل و زردچوبه جزء منابع اصلی خوراکی‌های آنتی‌باکتریال محسوب می‌شوند.

● **جوش شیرین:** برخی از متخصصان مراقبت‌های بهداشتی پیشنهاد می‌کنند که جوش شیرین می‌تواند با کاهش اسیدیته معده به تسکین سوزش معده و سوءهاضمه کمک کند. اگرچه این درمان خانگی معده درد ممکن است به درمان ناراحتی معده کمک کند اما ممکن است طعم آن خوشایند نباشد. مصرف بیش از حد جوش شیرین ممکن است منجر به تنفس کم‌عمق یا آهسته، انقباض عضلانی، اسپاسم عضلانی، اسهال، استفراغ و تحریک‌پذیری شود.

● **زنجبیل:** زنجبیل به کاهش حالت تهوع و استفراغ در زنان باردار یا کسانی که تحت درمان شیمی درمانی هستند کمک می‌کند. افراد مبتلا به ناراحتی معده می‌توانند با اضافه کردن زنجبیل به غذای خود یا مصرف دمنوش و چای زنجبیل و یا خوردن کمی زنجبیل سوءهاضمه و حرکات انقباضی معده را کنترل کنند. بسیاری از محصولات مختلف حاوی زنجبیل به‌صورت تجاری در دسترس هستند و برای مدیریت حالت تهوع اثربخشی دارند. چای زنجبیل، جویدن زنجبیل، آب نبات چوبی زنجبیل و مکمل‌های زنجبیل نیز می‌توانند درمان قطعی و مؤثری برای معده درد باشند.

● **غذاهای محافظ معده:** مانند شیر، برنج، آرد و سیب‌زمینی.



گاستریت التهاب عفونی مخاط معده



گلبول‌های قرمز خون برای تعیین اینکه آیا فرد دچار کم‌خونی شده یا خیر، درخواست شود تا از این طریق عفونت باکتریایی تشخیص داده شود. با آزمایش خون غربالگری نیز کم‌خونی‌های مزمن و خطرناک را ردیابی می‌کنند. آزمایش مدفوع نیز برای تشخیص التهاب دیواره معده درخواست می‌شود. آزمایش خون مخفی مدفوع که وجود خون در مدفوع را نشان می‌دهد یکی از این موارد است. وجود خون در مدفوع می‌تواند یکی از نشانه‌های گاستریت محسوب شود. عدم تشخیص و درمان صحیح بیماری علت اصلی تکرار حملات درد و سایر علائم بیماری است و به تدریج باعث تشدید نشانه‌ها و ایجاد زخم‌های معده و اثنی‌عشر می‌شود؛ زیرا ورم معده ناشی از هلیکوباکتر پیلوری می‌تواند مقدمه ایجاد زخم باشد. همچنین وجود التهاب مزمن در معده در درازمدت می‌تواند باعث آتروفی یا نازک شدن مخاط معده و تغییرات بعدی شود که این تغییرات در ایجاد سرطان معده در سنین سالمندی نقش دارند.»

درمان

دکتر دینداری در مورد درمان این بیماری یادآور می‌شود: «در درمان این بیماری باید عوامل مساعدکننده و ایجادکننده بیماری را از بین برد. مثلاً اگر بیماری در اثر عفونت هلیکوباکتر پیلوری ایجاد شده باشد باید این عفونت را ریشه کن کرد. در ورم معده ناشی از هلیکوباکتر پیلوری عدم ریشه‌کشی کامل میکروب می‌تواند منجر به عود بیماری شود. بنابراین درمان را باید تا حصول اطمینان از ریشه‌کشی میکروب ادامه داد. البته رعایت رژیم غذایی و پرهیز از استرس‌های عصبی نیز در درمان بیماری مؤثر است. برای درمان قطعی ورم معده از آنتی‌اسیدها استفاده می‌شود. میزان تأثیر درمان به شدت بیماری و میزان اسیدی که در معده ترشح می‌شود بستگی دارد. همچنین نکات بهداشتی که بیمار رعایت می‌کند و تغذیه‌ای که دارد می‌توانند نقش اصلی در درمان قطعی ورم معده داشته باشند. داروهایی که برای درمان ورم معده استفاده می‌شوند، یا از خنثی‌کننده‌های اسید هستند یا از موادی که از ساخت اسید جلوگیری می‌کنند. بعضی از بیماران با بهبود موقتی علائم، درمان را رها می‌کنند و ریشه‌کشی کامل بیماری را پیگیری نمی‌کنند. این مسئله باعث عود مجدد علائم می‌شود. ضمناً درمان‌های ناقص و خودسر توسط بعضی از بیماران باعث ادامه و تشدید علائم بیماری می‌شود. در موارد میکروبی ایجاد میکروب‌های مقاوم به آنتی‌بیوتیک ریشه‌کشی آن را مشکل می‌کند.»

است شکاف‌های کوچک و کم‌عمقی در پوشش سطحی معده (گاستریت فرسایشی) و یا مناطق کوچک دارای خونریزی وجود داشته باشد. گاستریت مزمن به التهاب و آسیب مداوم اما درجه پایین پوشش معده گفته می‌شود که در آن با از بین رفتن سلول‌های طبیعی، مخاط معده نازک‌تر می‌شود. وجود سلول‌های التهابی شامل لنفوسیت‌ها نشان‌دهنده پاسخ ایمنی بدن است. این بیماری در کشورهای توسعه‌یافته بیشتر به چشم می‌خورد. هنگامی که این مشکل به مدت چندین سال وجود داشته باشد، تغییرات مخاطی ممکن است به مرحله‌ای به نام متاپلازی برسد و خطر سرطان معده افزایش یابد.»

روش تشخیص

او با بیان این مطلب که رادیوگرافی معده با باریم می‌تواند تا حدودی به تشخیص کمک کند تا تورم چین‌های مخاطی معده در عکس مشاهده شود، بیان می‌کند: «برای تشخیص دقیق‌تر و نمونه‌برداری از معده باید آندوسکوپی انجام شود. در زمان آندوسکوپی انجام بیوپسی یا نمونه‌برداری از مخاط معده برای تست اوره‌آز (تعیین وجود یا عدم وجود هلیکوباکتر پیلوری) و در بعضی موارد فرستادن نمونه برای آزمایشگاه پاتولوژی جهت بررسی و تعیین دقیق نوع گاستریت معده ضروری است. آزمایش خون نیز ممکن است توسط پزشک درخواست شود. برای مثال ممکن است بررسی

عفونت هلیکوباکتر پیلوری یا اختلالات خودایمنی مبتلا شوند، ریسک بروز گاستریت در آن‌ها افزایش می‌یابد. علاوه بر این افراد مبتلا به ایدز یا عفونت‌های انگلی نیز بیشتر در معرض ابتلا به گاستریت هستند.»

علائم

او در مورد علائم این بیماری می‌افزاید: «علائم این بیماری از سوزش خفیف ناحیه سردل تا درد شدید این ناحیه با انتشار به پشت متفاوت است. درد این بیماران معمولاً بعد از غذا خوردن ایجاد می‌شود و در موارد تشدید، تهوع و استفراغ نیز اضافه می‌شود. ضمناً احساس پری در ناحیه سردل بعد از غذا خوردن و سیری زودرس و آروغ زدن زیاد و گاه بوی بد دهان، استفراغ خونی، وجود خون در مدفوع، مدفوع سیاه و قیری رنگ نیز در این بیماران دیده می‌شود.

انواع بیماری

این متخصص گوارش و کبد در مورد انواع گاستریت توضیح می‌دهد: «دو نوع گاستریت حاد و مزمن وجود دارد. گاستریت ممکن است به‌طور ناگهانی رخ دهد (گاستریت حاد) یا به مرور زمان و به آرامی ظاهر شود (گاستریت مزمن). گاستریت حاد با شروع ناگهانی التهاب مخاط معده همراه است. در بررسی‌های آندوسکوپی پوشش داخلی معده قرمز به نظر می‌رسد و در نمونه‌های مخاط معده تعداد زیادی سلول التهابی حاد وجود دارد. همچنین ممکن

بیتا مهدوی

روزنامه نگار

گزارش

گاستریت یا ورم معده نوعی بیماری است که در آن معده دچار التهاب یا عفونت خفیف در لایه مخاطی می‌شود. هنگامی که چیزی به این پوشش محافظ آسیب برساند یا آن را ضعیف کند، مخاط ملتهب شده و گاستریت رخ می‌دهد. این بیماری به دلایل مختلفی بروز پیدا می‌کند اما نوعی باکتری به نام هلیکوباکتر پیلوری شایع‌ترین علت گاستریت شناخته می‌شود. سوزش سردل، معده درد، آروغ زدن و نفخ از علائم اصلی ورم معده هستند. در بعضی موارد گاستریت به‌طور ناگهانی ایجاد می‌شود و تنها برای مدت کوتاهی طول می‌کشد که به آن گاستریت حاد گفته می‌شود. گاهی هم در برخی افراد، علائم گاستریت ماه‌ها یا سال‌ها طول می‌کشد که پزشکان به آن گاستریت مزمن می‌گویند. گاهی اوقات ممکن است ورم معده در صورت طولانی شدن، منجر به زخم معده شود.

دکتر علی دینداری، متخصص گوارش و کبد در مورد گاستریت و علل آن به «آتی‌نو» می‌گوید: «منظور از گاستریت، التهاب مخاط یا پوشش داخلی معده است که گاهی با زخم‌های سطحی کوچک همراه است. این بیماری معمولاً در افراد بزرگسال و در سنین جوانی و میانسالی ایجاد می‌شود. به نظر می‌رسد که ترشح زیاد اسید به علت استرس‌های عصبی و عوامل ژنتیک در ایجاد تشدید این بیماری مؤثر باشد. این بیماری به دلایل مختلفی ایجاد می‌شود که مهم‌ترین آن‌ها عفونت ناشی از میکروب هلیکوباکتر پیلوری است. البته در کسانی که سیستم ایمنی بدنشان تضعیف شده باکتری‌های دیگر، بعضی ویروس‌ها و قارچ‌ها نیز می‌توانند باعث ایجاد این بیماری شوند. بعضی از بیماری‌های عمومی (سیستمیک) و یا اتوایمون (خودایمنی) نیز به مخاط معده آسیب می‌زنند.

علاوه بر این بیماری‌هایی هستند که می‌توانند تشدیدکننده گاستریت شوند. بیماری کرون (یکی از بیماری‌های التهابی روده و غیرقابل درمان است که با التهاب دیواره روده مشخص می‌شود) و سارکوئیدوز از جمله آن‌هاست. در سارکوئیدوز مجموعه‌ای از سلول‌های التهابی در بدن رشد می‌کنند. سن بالاتر نیز می‌تواند خطر ابتلا به التهاب معده را افزایش دهد؛ چرا که پوشش معده افراد با افزایش سن نازک می‌شود و به دلیل اینکه افراد مسن در مقایسه با افراد جوان بیشتر ممکن است به

روش‌های پیشگیری از گاستریت



● **مکمل‌های غذایی:** برخی از انواع ورم معده می‌توانند جذب آهن یا ویتامین B12 را برای بدن دشوارتر کرده و منجر به کمبود آن شوند. در این صورت در مورد مصرف مکمل‌ها برای جلوگیری از کمبود ویتامین باید با پزشک مشورت شود. شایان ذکر است که در اکثر موارد، ورم معده با درمان بهبود می‌یابد. علاوه بر این تغییرات سبک زندگی مانند پرهیز از استعمال دخانیات در بهبود این بیماری اثربخش هستند. چند بار ورزش به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در هفته می‌تواند به کاهش اضافه‌وزن و علائم ورم معده مانند نفخ و رفلاکس اسید کمک کند.

● **کنترل استرس:** تمرکز بر مدیریت استرس و استفاده از روش‌های آرامش‌بخش مثل یوگا یا تمرینات تنفسی می‌تواند به بهبود سلامت روده و معده کمک کند.

● **مدیریت مصرف داروها:** استفاده صحیح از داروها و عدم مصرف بی‌رویه داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند آسپرین بدون مشورت پزشک می‌تواند از ورم معده جلوگیری کند.

● **تمیز نگهداشتن آشپزخانه و ظروف تهیه غذا:** رعایت کردن بهداشت فردی و عمومی یکی از راه‌های جلوگیری از بیماری‌های معده محسوب می‌شود.

گاستریت به شرایطی گفته می‌شود که مخاط معده ملتهب شده و علائمی مثل درد دل، تهوع و سوءهاضمه ایجاد می‌کند. درمان گاستریت معده می‌تواند به‌طور مؤثری علائم را کاهش داده و از بروز عوارض آتی پیشگیری کند. بعضی از روش‌های پیشگیری از گاستریت عبارتند از:

● **تغذیه سالم:** مصرف غذاهای سالم، میوه‌ها، سبزیجات، مواد غذایی کامل و کم‌چرب می‌تواند به سلامت معده کمک کند.

● **پیروی از برنامه غذایی ضدالتهابی:** در گاستریت معده مخاط معده دچار التهاب شده است. بنابراین مصرف غذاهایی که به کاهش التهاب کمک می‌کنند به‌مرور زمان سبب تسکین علائم ورم معده خواهد شد. البته تاکنون یک رژیم غذایی قطعی برای درمان ورم معده شناخته‌نشده است اما هر فردی می‌تواند با یادداشت کردن علائم خود پس از صرف غذا به مرور زمان متوجه شود که چه غذاهایی علائم را کاهش و کدام‌ها علائم را تشدید می‌کنند.

● **مصرف پروبیوتیک‌ها:** پروبیوتیک‌ها می‌توانند به بهبود هضم و تنظیم حرکات روده کمک کنند. پروبیوتیک‌ها باکتری‌های خوب دستگاه گوارش را تقویت می‌کنند و در مهار رشد هلیکوباکتر پیلوری مؤثرند. مصرف مواد غذایی حاوی پروبیوتیک در تسکین علائم گاستریت مفید است.

طب سنتی چه می‌گوید؟



به تنهایی یا همراه با چای استفاده کنید. برای تهیه دمنوش آویشن، دو قاشق چای‌خوری از برگ‌های خشک آویشن را در یک قوری آب جوش ریخته و بگذارید تا چند دقیقه دم بکشد. نوشیدن آن می‌تواند به رفع درد معده کمک کند.

● **زعفران:** برای تهیه روغن زعفران، چند قاشق چای‌خوری دم‌کرده زعفران را در یک لیوان روغن گرم قرار دهید و بعد از جوشاندن آن روغن را در ظرفی نگهداری کنید.

● **نعنا:** برای تهیه دمنوش یا چای نعنا، دو قاشق چای‌خوری از برگ‌های تازه نعنا را در یک قوری آب جوشانده و بعد از چند دقیقه، آن را بنوشید.

● **کرفس:** برای تهیه دم کرده کرفس، چند تکه کرفس را در آب جوشانده و بعد از چند دقیقه، آن را بنوشید. همچنین، می‌توانید کرفس را در رژیم غذایی خود جایگزین مواد غذایی اسیدی کنید.

● **زیره سبز:** می‌توانید زیره سبز را به عنوان ادویه در غذای خود استفاده کنید.

● **سیر:** شما می‌توانید سیر را در رژیم غذایی خود جایگزین مواد غذایی اسیدی کنید.

طب سنتی درمان‌هایی خاص برای گاستریت دارد که برخی از آن‌ها ممکن است به کاهش ورم معده کمک کند. بهترین راهکارهای طب سنتی شامل موارد زیر است:

● **شیرین بیان:** دمنوش‌های ریشه شیرین بیان به‌طور گسترده در دسترس هستند. می‌توان آن‌ها را در خانه با مخلوط کردن یک یا دو قاشق چای‌خوری پودر ریشه شیرین بیان با آب جوش تهیه کرد. شیرین بیان می‌تواند عوارض جانبی مانند افزایش فشار خون و کاهش سطح پتاسیم ایجاد کند، در نتیجه خوردن آن ممکن است به‌ویژه برای کسانی که فشار خون بالا یا بیماری کلیوی یا قلبی دارند خطرناک باشد.

● **آلوئه‌ورا:** آلوئه‌ورا دارای خواص ضدالتهابی و آرام‌بخشی است و به کاهش علائم سندرم روده تحریک‌پذیر و ورم معده کمک می‌کند. متخصصان بیان می‌کنند که نوشیدن آب آلوئه‌ورا می‌تواند فواید متعددی از جمله تسکین علائم سوزش معده و سردل، نفخ و آروغ زدن، تهوع و استفراغ و برگشت اسید داشته باشد.

● **آویشن:** می‌توانید از آویشن برای تهیه دمنوش