

آشنایی با علایم و درمان بیماران مبتلا به ناراحتی معده و دردهای شکمی

همیشه مشکل از آپاندیس نیست



فاطمه کریمی

مدیرمری پرستاری مرکز آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی دزفول

اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- علت ایجاد بیماری های معده را بیان کنند.
- انواع دردهای شکمی را توضیح دهند.
- شایع ترین علایم و نشانه های دردهای شکمی را بیان کنند.
- راه های پیشگیری از مشکلات معده را نام ببرند.
- علایم دردهای غیرطبیعی معده را بیان کنند.
- به بیماران مبتلا به سوء هاضمه، توصیه های بهداشتی را آموزش دهند.



مقدمه

دردهای شکمی آنقدر متداول است که همه زمانی آن را تجربه کرده‌اند و دلایل فراوانی می‌تواند داشته باشد. بیشتر این دلایل جدی نیستند و علایم آن سریع برطرف می‌شوند. این دلایل طیف گسترده‌ای دارند؛ در این مقاله با کلیات این بحث آشنا می‌شوید.

تعریف

شکم درد، ناراحتی یا دردی است که در زیر دنده‌ها و مخصوصاً بالای لگن احساس می‌شود. درد شکمی از اندام‌هایی در شکم مانند معده، کبد، کلیه‌ها، کیسه صفرا، پانکراس و روده‌ها ناشی می‌شود. درد شکمی معمولاً با یک عفونت ایجاد شده و یک التهاب در ارگان یا کاهش خون‌رسانی به عضو شکمی باعث بروز آن می‌شود و می‌تواند تحت عنوان معده درد، دل‌پیچه یا کرامپ‌های شکمی نامگذاری شود.

علایم

شایع‌ترین علایم و نشانه‌های مربوط به بیماری‌های شکمی شامل درد شکم، تهوع، استفراغ، اسهال، یبوست، مدفوع خونی و اتساع شکم است.

انواع دردهای شکمی

۱. **دردهای ناگهانی و حاد:** دردهای ناگهانی و حاد که با نشانه‌هایی مانند تب، افزایش ضربان قلب، تهوع، استفراغ، بی‌اشتهایی و تغییر رنگ مدفوع می‌تواند همراه باشد.

۲. **دردهای مزمن شکمی:** که عود کننده هستند و به مدت چند روز پایدار می‌مانند.

دردهای شکمی ممکن است خفیف باشد که در موقع لمس شکم احساس وجود دارد یا درد شدید که حتی بدون لمس شکم نیز درد وجود دارد.

علل ایجاد کننده دردهای شکمی

دردهای شکمی ممکن است به علل بیماری‌های معده، سنگ کیسه صفرا، التهاب روده باریک، التهاب روده

بزرگ، آپاندیسیت، سرطان‌های معده، التهاب لوزالمعده، کیست لوزالمعده، التهاب حاد معده، سوء هاضمه، سوزش سر دل، کیست‌های تخمدانی در دوران باروری و در دوران قاعدگی خانم‌ها باشد.

معاینه شکم: جهت انجام معاینه دقیق‌تر و گزارش دقیق محل برای ارجاع به پزشک، شکم را به ۴ قسمت تقسیم کنید:

۱. ربع فوقانی راست: کبد، کیسه صفرا و کلیه
۲. ربع فوقانی چپ: معده، طحال و پانکراس
۳. ربع تحتانی راست: قوس‌های روده و آپاندیس
۴. ربع تحتانی چپ: کولون سیگموئید
۵. درد در پایین شکم در خط وسط: مثانه و در خانم‌ها رحم و تخمدان‌ها

علایم دردهای شکمی در بیماری‌های مختلف به شرح زیر است:

بیماری‌های معده: بیماری‌های معده می‌تواند به دو شکل باشد.

الف: بیماری‌های موقت معده: مثل نفخ معده، یبوست موقت، سوزش معده و موارد دیگر که معمولاً بر اثر پرخوری، خوردن بعد از سیر شدن، خوردن خوراکی‌های مخالف باهم و در مواردی هم مصرف خوراکی‌های مسموم شکل می‌گیرند.

ب: بیماری‌های مزمن معده: شامل رفلاکس معده، یبوست دائمی، نفخ معده، معده درد، زخم معده و همه مشکلات معده که دائمی شده‌اند. بیماری‌های معده که مزمن هستند معمولاً عوارض متنوعی در پی دارند.



درد شکمی معمولاً با یک عفونت ایجاد شده و یک التهاب در ارگان یا کاهش خون‌رسانی به عضو شکمی باعث بروز آن می‌شود و می‌تواند تحت عنوان معده درد، دل‌پیچه یا کرامپ‌های شکمی نامگذاری شود.

سرطان‌های معده: با احساس ناراحتی در قسمت بالایی شکم، بعد از خوردن غذا و با علائم کم اشتها و خروج گاز از معده همراه است.

التهاب لوزالمعده: با دردهای شدید در قسمت بالای شکم احساس می‌شود و در نوع مزمن آن طول مدت درد چند ساعت تا یک هفته یا بیشتر طول کشیده و گاهی همراه تب و استفراغ است.

کیست لوزالمعده: به علت تومورهای خوش خیم یا ضایعات لوزالمعده دیده می‌شود و درد در ناحیه بالای شکم حس می‌شود.

التهاب حاد معده: با استفراغ و دردهای قسمت بالای شکم همراه است.

سوهاضمه: اصطلاحی است که مربوط به وجود احساس سیری یا ناراحتی در قسمت بالای شکم است. نشانه‌های سوء هاضمه می‌تواند مبهم باشد، اما این علائم شامل: سوزش معده، نفخ و حالت تهوع است. مبتلایان به سوء هاضمه معمولاً از سردرد، کم اشتها و درد شکم شکایت دارند. بعضی از افراد سوء هاضمه را با آروغ زدن، اتساع شکم، احساس گاز زیاد در شکم بیان می‌کنند.

سوزش سر دل: بازگشت محتویات معده به حلق است. فردی که دچار سوزش سر دل می‌شود حالت خود را به شکل ترش کردن، احساس حرکت مایع سوزاننده از معده به سمت بالا، سوزش پشت جناق سینه و گلو یا درد فشارنده گذرا بیان می‌کند.

کیست‌های تخمدانی در دوران باروری و در دوران قاعدگی خانم‌ها: در قسمت پایین شکم و به سمت کمر احساس می‌شود.

راه‌های ساده برای پیشگیری از مشکلات معده

۱) غذاهایی را که دشمن‌تان هستند بشناسید: غذاهای فراوانی هستند که می‌توانند باعث مشکلات گوارشی باشند، مانند غذاهای تند و پر ادویه، شکلات، نعنای فلفلی، انواع مرکبات، غذاهایی بر پایه گوجه فرنگی، خردل، فلفل قرمز و پیاز خام همگی به‌عنوان محرک لایه مری شناخته می‌شوند. اما عامل اصلی در تغذیه

سنگ کیسه صفرا: سنگ کیسه صفرا با دردهای بسیار شدید در زیر دنده‌های راست و یا در قسمت وسط و بالای شکم احساس می‌شود. همچنین سنگ کیسه صفرا می‌تواند همراه با این علائم باشد: درد در سمت راست بدن درست زیر دنده، درد پشت بین استخوان‌های شانه، درد در شانه سمت راست، حالت تهوع و استفراغ، عرق کردن و بی‌قراری

التهاب روده باریک: که در اثر مسمومیت غذایی و بیماری‌هایی مانند وبا، حصبه با علائم دردهای قولنجی شکم و اسهال همراه است.

التهاب روده بزرگ: که در اثر افزایش سطح اوره خون یا سرطان‌ها ایجاد می‌شود و با علائم اسهال و دردهای قولنجی در تمام قسمت‌های اطراف شکم همراه است.

آپاندیسیت: آپاندیسیت با درد شدید در تمام شکم شروع شده و بعد از چند ساعت در ربع تحتانی سمت راست شکم متمرکز می‌شود. همچنین درد هر زمان که حرکت می‌کنید، هنگام نفس‌های عمیق، سرفه یا عطسه افزایش می‌یابد و فشار بر روی این منطقه درد شما را افزایش می‌دهد.



- وقتی آروغ می‌زنید در قسمت بالای شکم درد مبهمی حس می‌کنید.
- در قسمت پایین شکمتان درد تند و تیزی احساس می‌کنید.
- درد شدیدی که در سمت راست و پایین شکمتان احساس می‌کنید.
- درد شدیدی که نمی‌دانید از کجاست یا وقتی درد وسط شکم ناگهان روی می‌دهد، مخصوصاً در افرادی که سابقه زخم گوارشی دارند یا آنهایی که مقدار زیادی آسپرین یا داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مصرف می‌کنند، می‌تواند نشانه سوراخ شدن در ناحیه معده باشد.
- شکم درد در قسمت چپ که با حرکت کردن بدتر می‌شود.
- شکم دردی که ناتوان کننده است.
- معده دردی که با کاهش وزن ناخواسته همراه است.
- معده دردی که با حالت تهوع یا استفراغ همراه است.

توصیه‌های بهداشتی در بیماران مبتلا به سوء هاضمه:

- غذا خوردن بموقع
- خوب جویدن غذا
- پرهیز از تند غذا خوردن
- پرهیز از عصبانیت در هنگام غذا
- پرهیز از مصرف غذاهای محرک و پرادویه و چرب و نوشابه گازدار
- عدم خوردن غذا حداقل ۱ تا ۳ ساعت قبل از خواب
- بالاتر قرار دادن سر نسبت به شکم هنگام خواب
- افزایش دفعات مصرف غذا به ۵ وعده و کاهش حجم غذا در هر وعده غذایی

که موجب ریفلاکس می‌شود خوردن وعده‌های سنگین و پرچرب است زیرا چربی، عضلات مری را که مسؤوول باز و بسته کردن بخش پایین مری است نرم می‌کند و در نتیجه اسید معده می‌تواند به مری وارد شود.

۲) وزن کم کنید: افرادی که اضافه وزن دارند بیشتر در معرض ابتلا به مشکلات گوارشی و سوزش معده هستند. افزایش شاخص توده بدنی، مخصوصاً داشتن شکم بزرگ، به افزایش ریفلاکس مربوط است. بهترین سبک زندگی که می‌توانید در پیش بگیرید این است که غذاهای پرچرب را کنار گذاشته و وزن کم کنید.

۳) خواب‌تان را مدیریت کنید: بدترین زمان برای خواب دقیقاً بعد از یک غذای سنگین و حجیم است. احتمال سوزش معده در افراد بعد از پرخوری و دراز کشیدن بیشتر است. اگر سوزش معده اغلب اذیت‌تان می‌کند، می‌توانید روی یک سطح شیب‌دار بخوابید و سرتان بالا باشد. با بالا آوردن سرتان تا حدود سه سانتی‌متر حرکت اسید معده به سمت بالا سخت می‌شود.

۴) برخی نوشیدنی‌ها باعث سوزش معده می‌شوند نوشیدنی‌های گازدار، آب‌میوه‌ها، الکل و حتی قهوه صبحگاهی‌تان می‌تواند عاملی برای سوزش معده شما باشد. کافئین هم عضلات مری را شل می‌کند و به اسید معده اجازه ورود به حلق را می‌دهد.

علائمی که نشان می‌دهد معده درد طبیعی نیست:

- معده‌دردی که از بین نمی‌رود.
- محل درد در بالای شکم و وسط قفسه سینه است.
- بعد از خوردن غذای چرب دچار معده درد شدیدی می‌شوید.

منابع:

- جانیس ال هینکل، کری اچ چیور، درسنامه پرستاری داخلی جراحی بیماری‌های گوارش برونر و سودارث ۲۰۱۸، انتشارات بشری، ۱۳۹۷.
- کتاب درمان‌های ساده علامتی (از کتب بهورزی)

به این موضوع امتیاز دهید (۱۰۰). کدموضوع ۱۱۰۲۲ پیامک ۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۱. نحوه امتیازدهی: امتیاز - شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰ - ۱۱۰۲۲)