



بیماری‌های شایع معده
وروده و راهنمای عملی
پیشگیری از آن‌ها

بلای جان دستگاه گوارش



اهداف آموزشی



امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه مقاله:

با عملکرد معده و روده و نقش آن‌ها در حفظ سلامت بدن آشنا شود.

شایع‌ترین بیماری‌های معده و روده و عوامل خطر آن‌ها را بشناسد.

علامت هشداردهنده بیماری‌های گوارشی را تشخیص دهد.

راهکارهای عملی و کاربردی پیشگیری از بیماری‌های گوارشی را در زندگی روزمره به کار گیرد.

بداند در چه شرایطی مراجعه به پزشک برای پیشگیری از عوارض بیماری‌های گوارشی ضروری است.



جمیله معارفی

کارشناس آموزش بهورزی
دانشگاه علوم پزشکی بوشهر

مقدمه

دستگاه گوارش یکی از مهم‌ترین دستگاه‌های بدن است که وظیفه هضم غذا، جذب مواد مغذی، تأمین انرژی و دفع مواد زاید را بر عهده دارد. معده و روده در این فرآیند نقش اساسی دارند و اختلال در عملکرد هر یک از آن‌ها می‌تواند سلامت عمومی فرد را تحت تأثیر قرار دهد. بیماری‌های گوارشی از شایع‌ترین مشکلات سلامت در جهان هستند و باعث می‌شوند سالانه میلیون‌ها نفر به مراکز درمانی مراجعه کنند. بسیاری از این بیماری‌ها با رعایت اصول ساده بهداشتی، تغذیه صحیح و اصلاح سبک زندگی قابل پیشگیری‌اند. (۱) هدف این مقاله، آشنایی خوانندگان با شایع‌ترین بیماری‌های معده و روده و ارایه راهکارهای عملی و مبتنی بر شواهد برای پیشگیری از این بیماری‌ها است.

۱. ریفلاکس معده به مری (GERD)^۱

ریفلاکس معده یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه گوارش است. در این بیماری، محتویات اسیدی معده به سمت مری بازمی‌گردند و موجب تحریک مخاط مری می‌شوند. شایع‌ترین علائم آن شامل سوزش سردل، ترش کردن، احساس برگشت غذا به دهان و گاهی سرفه مزمن یا گرفتگی صدا است. عوامل متعددی مانند اضافه وزن، مصرف غذاهای پرچرب، خوردن وعده‌های غذایی حجیم، مصرف سیگار، خوابیدن بلافاصله پس از غذا و برخی داروها احتمال بروز ریفلاکس را افزایش می‌دهند. (۱) اصلاح شیوه زندگی، کاهش وزن، پرهیز از مصرف غذاهای سنگین و محرک در ساعات پایانی شب و بالا نگه داشتن سر هنگام خواب، از مهم‌ترین اقدام‌های پیشگیرانه محسوب می‌شوند.

۲. زخم معده و زخم دوازدهه

زخم «پپتیک» به ایجاد ضایعه در مخاط معده یا ابتدای روده باریک (دوازدهه) گفته می‌شود. علائم بیماری معمولاً شامل درد یا سوزش ناحیه فوقانی

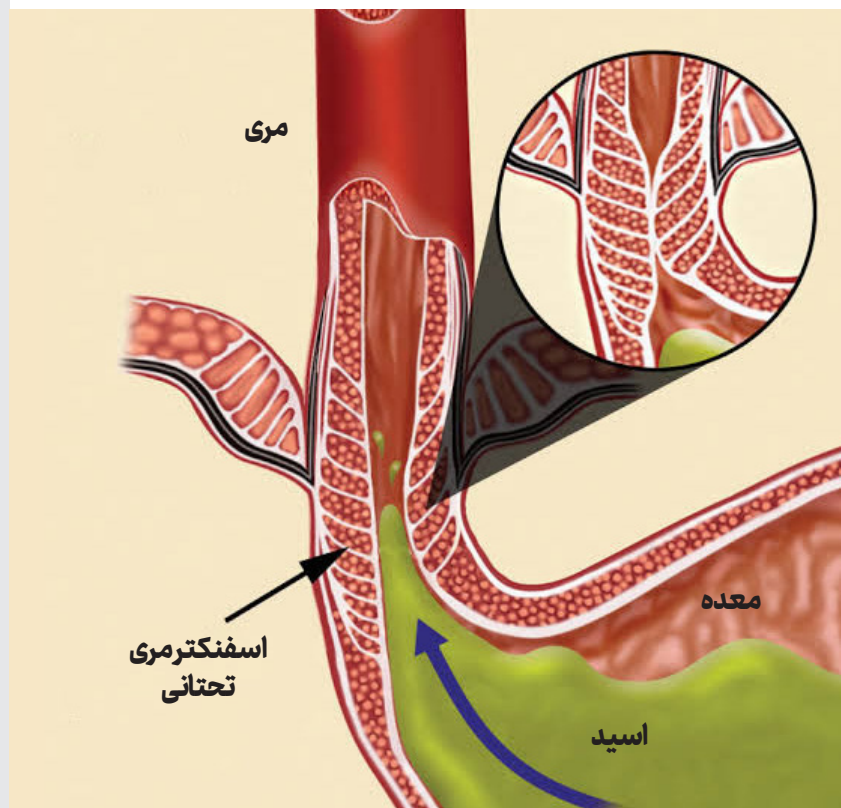
شکم، احساس سیری زودرس، نفخ، تهوع و گاهی خون‌ریزی گوارشی است. در صورت درمان نشدن، زخم معده ممکن است به خون‌ریزی، سوراخ شدن دیواره معده یا انسداد خروجی معده منجر شود. برخلاف باور رایج، هیچ ماده غذایی به‌تنهایی عامل ایجاد زخم معده نیست، اما برخی غذاها ممکن است علائم بیمار را تشدید کنند. از این رو، توصیه می‌شود افراد مبتلا رژیم غذایی متعادل داشته باشند و از مصرف خودسرانه داروهای مسکن غیراستروئیدی (مانند ایبوپروفن، دیکلوفناک، ناپروکسن و...) خودداری کنند. (۲) یکی از عوامل شناخته شده ایجاد زخم معده عفونت باکتریایی هلیکوباکتریلوری^۲ است که با توجه به شیوع بالای این عفونت در جامعه، بررسی و تشخیص آلودگی در بیماران دارای علامت از طریق آزمایش توصیه می‌شود. (۷)

۳. اسهال حاد و گاستروانتریت

اسهال حاد یکی از شایع‌ترین بیماری‌های دستگاه گوارش در تمام گروه‌های سنی است و معمولاً در اثر عفونت‌های ویروسی، باکتریایی یا انگلی ایجاد می‌شود. این بیماری با افزایش دفعات دفع مدفوع، شل شدن قوام مدفوع و گاهی تهوع، استفراغ، تب و دردهای شکمی همراه است. کودکان، سالمندان و افراد دارای نقص سیستم ایمنی بیش از دیگران در معرض کم‌آبی ناشی از اسهال قرار دارند و ممکن است به درمان فوری نیاز پیدا کنند (۳). مهم‌ترین راه انتقال بسیاری از عوامل بیماری‌زا، مصرف آب و غذای آلوده و رعایت نکردن بهداشت فردی است. شستن دست‌ها با آب و صابون، مصرف آب آشامیدنی سالم، شست‌وشوی صحیح میوه و سبزی‌ها، نگهداری مناسب مواد غذایی و پرهیز از مصرف غذاهای فاسد، مهم‌ترین راهکارهای پیشگیری از اسهال عفونی محسوب می‌شوند. (۳)

۴. یبوست

یبوست یکی از شایع‌ترین اختلالات عملکردی روده است که با کاهش دفعات اجابت مزاج، دفع سخت



مدفوع یا احساس تخلیه ناکامل روده مشخص می‌شود که عدم توجه به درمان آن می‌تواند باعث عوارضی چون هموروئید و خون‌ریزی از رکتوم شود. (۴) از مهم‌ترین عوامل ایجاد یبوست می‌توان به مصرف ناکافی فیبر، کم‌آبی بدن، فعالیت بدنی کم، نادیده گرفتن احساس دفع، افزایش سن و مصرف برخی داروها اشاره کرد. (۴) بهترین راه درمان و پیشگیری از یبوست، اصلاح شیوه زندگی است. مصرف روزانه میوه‌ها، سبزی‌ها، حبوبات و غلات کامل، نوشیدن آب کافی، انجام فعالیت بدنی منظم و اختصاص زمان مناسب برای اجابت مزاج، در بیشتر افراد باعث بهبود عملکرد روده می‌شود.

۵. سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)^۳

سندرم روده تحریک‌پذیری یکی از شایع‌ترین اختلالات عملکردی دستگاه گوارش است. (۵) شایع‌ترین علائم این بیماری شامل درد یا ناراحتی شکم، نفخ، احساس دفع ناکامل، اسهال، یبوست یا تناوب این دو حالت است. علت دقیق این بیماری هنوز به‌طور کامل مشخص نیست، اما اختلال در حرکات روده، حساسیت بیش از حد اعصاب روده، استرس‌های روانی و تغییرات میکروبیوم روده در ایجاد آن نقش دارند. (۵) بیشتر بیماران با اصلاح رژیم غذایی، افزایش فعالیت بدنی، خواب کافی و مدیریت استرس و مصرف غذاها و مکمل‌های حاوی پروبیوتیک‌ها کاهش قابل توجهی در علائم خود تجربه می‌کنند.

راهنمای عملی پیشگیری از بیماری‌های معده و روده

بسیاری از بیماری‌های گوارشی با رعایت چند اصل ساده قابل پیشگیری هستند:

- **رژیم غذایی متعادل داشته باشید:** مصرف روزانه سبزی‌ها، میوه‌ها، غلات کامل، لبنیات کم‌چرب و منابع پروتئینی سالم، سلامت دستگاه گوارش را حفظ می‌کند. (۱)
- **فیبر غذایی را فراموش نکنید:** فیبر موجب تنظیم

حرکات روده، پیشگیری از یبوست و حفظ سلامت میکروبیوم روده می‌شود. (۴)

- **مصرف پروبیوتیک‌ها به‌ویژه سویه‌های خاص:** که می‌تواند در درمان و پیشگیری از علائم GERD و IBS مفید باشد. توصیه می‌شود همراه با تغییرات سبک زندگی (رژیم غذایی، مدیریت استرس) استفاده شود. (۸-۱۱)

- **آب کافی بنوشید:** کمبود آب علاوه بر افزایش خطر یبوست، عملکرد طبیعی دستگاه گوارش را نیز مختل می‌کند. میزان نیاز هر فرد به آب، به سن، فعالیت بدنی، شرایط آب‌وهوایی و وضعیت سلامت بستگی دارد، اما نوشیدن منظم آب در طول روز برای همه افراد توصیه می‌شود. (۴)

- **از مصرف خودسرانه داروها بپرهیزید:** مصرف مکرر داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن، ناپروکسن و دیکلوفناک بدون نظر پزشک، احتمال التهاب و زخم معده را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف بی‌رویه آنتی‌بیوتیک‌ها می‌تواند تعادل باکتری‌های مفید روده را بر هم بزند. (۲)
- **بهداشت مواد غذایی را رعایت کنید.** (۳)

- **فعالیت بدنی منظم داشته باشید:** حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط در هفته، علاوه بر حفظ سلامت قلب، موجب بهبود حرکات طبیعی روده، کنترل وزن و کاهش احتمال ابتلا به برخی بیماری‌های گوارشی می‌شود. (۶)

- **سیگار و الکل را کنار بگذارید:** استعمال دخانیات خطر ابتلا به ریفلاکس، زخم معده و برخی سرطان‌های دستگاه گوارش را افزایش می‌دهد. همچنین مصرف زیاد نوشیدنی‌های الکلی با التهاب مخاط معده و آسیب کبدی ارتباط مستقیم دارد. (۲)

- **استرس خود را مدیریت کنید:** استرس علت مستقیم بیشتر بیماری‌های گوارشی نیست، اما می‌تواند علائم بیماری‌هایی مانند ریفلاکس، زخم معده و سندرم روده تحریک‌پذیر را تشدید کند. خواب کافی، ورزش، ارتباطات اجتماعی مناسب و تمرین‌های آرام‌سازی از راهکارهای مؤثر برای مدیریت استرس هستند. (۵)

با توجه به شیوع بالای بیماری‌های گوارشی و تأثیر آن‌ها بر سلامت جامعه، اجرای اقدام‌های زیر می‌تواند در کاهش بروز این بیماری‌ها مؤثر باشد:

- کاهش مصرف غذاهای فوق فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های شیرین و غذاهای پرچرب و جایگزینی آن‌ها با رژیم غذایی متنوع و غنی از فیبر
- ترویج شست‌وشوی صحیح دست‌ها، مصرف آب آشامیدنی سالم و رعایت اصول بهداشت فردی برای پیشگیری از بیماری‌های عفونی دستگاه گوارش
- تشویق افراد به ترک دخانیات، حفظ وزن مناسب و انجام فعالیت بدنی منظم
- بهره‌گیری از ظرفیت مدارس، مراکز بهداشتی، رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی برای ارتقای سواد سلامت جامعه در زمینه بیماری‌های گوارشی

بیماری‌های معده و روده از شایع‌ترین مشکلات سلامت در سراسر جهان هستند و می‌توانند افراد را در هر سنی درگیر کنند. امروزه شواهد علمی نشان می‌دهد که بخش قابل توجهی از این بیماری‌ها با اصلاح سبک زندگی، رعایت اصول بهداشتی، تغذیه مناسب، فعالیت بدنی منظم و مراجعه بموقع به پزشک قابل پیشگیری یا کنترل هستند. (۱-۶)

افزایش آگاهی عمومی درباره عوامل خطر و علائم هشداردهنده بیماری‌های گوارشی، نقش مهمی در کاهش مراجعه دیر هنگام بیماران و پیشگیری از عوارضی مانند خون‌ریزی گوارشی، کم‌آبی شدید، سوءتغذیه و حتی برخی سرطان‌های دستگاه گوارش دارد. از این رو، آموزش سلامت باید به عنوان یکی از ارکان اصلی پیشگیری از بیماری‌های گوارشی مورد توجه نظام سلامت، رسانه‌ها و مراکز آموزشی قرارگیرد.

منابع

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Digestive diseases [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; 2024 [cited 2026 Jul 1]. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases>
2. Merck Manual Professional Edition. Peptic ulcer disease [Internet]. Rahway (NJ): Merck Sharp & Dohme LLC; 2024 [cited 2026 Jul 1]. Available from: <https://www.merckmanuals.com/professional/gastrointestinal-disorders/gastritis-and-peptic-ulcer-disease/peptic-ulcer-disease>
3. World Health Organization. Diarrhoeal disease [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2023 [cited 2026 Jul 1]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diarrhoeal-disease>
4. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Constipation [Internet]. Bethesda (MD): National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases; 2023 [cited 2026 Jul 1]. Available from: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/digestive-diseases/constipation>
5. American College of Gastroenterology. Irritable bowel syndrome (IBS) [Internet]. Bethesda (MD): American College of Gastroenterology; 2021 [cited 2026 Jul 1]. Available from: <https://gi.org/topics/irritable-bowel-syndrome/>
6. World Health Organization. Physical activity [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2024 [cited 2026 Jul 1]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
7. Ganjali A, Fakheri BA, Bahari A, Fahmideh L, Valadan R. An Unexplored Triangle: Helicobacter Pylori Infection, Inflammation and Gastric Cancer. Iranian Journal of Cancer Care (IJCA). 2023;2(2):62-71.
8. Cheng J, Ouwehand AC. Gastroesophageal Reflux Disease and Probiotics: A Systematic Review. J Clin Gastroenterol. 2020;54(1):1-7. doi:10.1097/MCG.0000000000001286.
9. Dale HF, Hatlebakk JG, Hovdenak N. Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: An Up-to-Date Systematic Review. Nutrients. 2019;11(9):2048. doi:10.3390/nu11092048.
10. Goodoory VC, Khasawneh M, Tham JL, et al. Efficacy of Probiotics in Irritable Bowel Syndrome: Systematic Review and Meta-analysis. Gastroenterology. 2023. doi:10.1053/j.gastro.2023.07.012.
11. Chen M, et al. Probiotics for the management of irritable bowel syndrome: a systematic review and meta-analysis. Front Med. 2023.