

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Sayedati
DATE:	05-March-2016
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	30,000
TITLE :	Advice to prevent stomach pain
PAGE:	110:112
ARTICLE TYPE:	General health News
REPORTER:	Hala Ahmed

PRESS CLIPPING SHEET

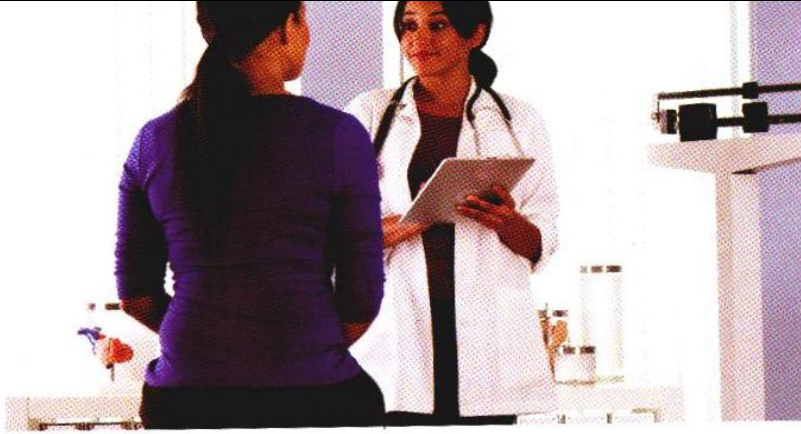
Health | صحتة

ثمة عشرات الأمور المسببة لمشكلات صحية في قناة وجهاز الهضم، وأبرزها: الشعور بثقل في البطن أو الألم أو التشنج أو عسر الهضم أو الحموضة أو الإمساك أو الإسهال أو التجشؤ أو الغازات أو نقص الوزن. في هذا الإطار، تطلع «سيدتي» من استشاري أمراض الباطنة وجهاز الهضم محمد أنور على مشكلات المعدة الشائعة وطرق الوقاية منها « جدة | هالة أحمد

نصائح الوقاية من آلام المعدة



PRESS CLIPPING SHEET



تشمل آلام المعدة الأخرى:
قرحة المعدة مرض شائع، تشمل عوارضه: آلام في المعدة، سواء كانت خاوية أو في إثر تناول الطعام، بالإضافة إلى الغثيان والتجشؤ المستمر و«حرقة الفؤاد» خصوصاً في الليل.
تُعالج قرحة المعدة بالعقاقير المضادة للحموضة التي تخفّف أيضاً الآلام الناتجة عن أمراض أخرى تصيب المعدة، مثل: التهاب المعدة وسوء الهضم غير المصحوب بالقرحة.

معلوم أن المعدة تفرز معظم أحماضها في الثانية صباحاً، ما يفسّر الشعور في الآلام فيها في الوقت المذكور آنفاً. وفي حال تكرار الآلام، فهذا يعدّ مؤشراً قوياً لاحتمالية الإصابة بقرحة المعدة، ويستوجب استشارة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة.

للتخفيف من آلام المعدة الناتجة عن القرحة، ينصح الأطباء، بـ:

1 | **التقليل من استهلاك الأطعمة المهيجة للمعدة.** مثل: اللحوم الباردة والمعلبات والتوابل والأطعمة الحريفة وعصائر الفاكهة الطازجة والمحفوفة. في هذا الإطار، يرى أطباء في «الجمعية الأميركية لصحة جهاز الهضم» أن العصائر والأطعمة الحريفة والتوابل تزيد من آلام المعدة، وينصحون بتجنب المواد المذكورة في النظام الغذائي، ما يكفل التغلب على الآلام في المعدة والحرقة تدريجياً.
2 | **التوقف التام عن تناول منتجات «الكافيين»**، كالقهوة والشاي والشوكولاتة والمشروبات الغازية.

3 | **استشارة الطبيب في شأن استخدام مضادات الحموضة.**
إشارة إلى أن الأطباء يدعون الشاكين من العوارض المذكورة آنفاً إلى تطبيق الإرشادات السابقة لمدة شهر، مع متابعة نتائج التحسن. لكن، في حال استمرار العوارض والآلام في المعدة، يشكون في أمر الإصابة بقرحة المعدة.

«المعدة الممتلئة»

إن الشعور الدائم بثقل المعدة، سواء أثناء الأكل أو بعد الفراغ منه، يؤشّر إلى الإصابة بخمسة الطعام وحرقة الفؤاد (الحموضة).
يؤدي الإفراط في استهلاك الطعام إلى إفراز المزيد من الأحماض و«الإنزيمات» المعدية، ما يتسبّب في تمدّد الكيس المعدي، ويزيد الشعور بالانتفاخ وعدم الراحة. كما أن المغلاة في المضغ بسبب الطعام المفرط، تؤدي إلى دخول فقاعات الهواء إلى المعدة، ما ينتج عسر الهضم والغازات. للتغلب على «المعدة الممتلئة»، ينصح بتناول وجبات صغيرة من الطعام ببطء، مع مضغ الأخير جيداً، بهدف التقليل من كم الأحماض التي تفرزها المعدة لهضم الطعام.

«المعدة الخاوية»

تنتج آلام المعدة الخاوية عن زيادة في إفراز الأحماض المعدية، أو تعاطي عقار يحفز المعدة على إفراز عصارتها، ما يتسبّب في الحرقة والأوجاع.
الجدير بالذكر أن الأحماض المذكورة تولد الآلام، في حال معاناة المعدة من مرض أو خلل ما. وفي هذا الصدد، ينصح الأطباء الشاكين من هذه الحالة بتناول الوجبات الرئيسية في مواعيدها، مع أخرى خفيفة، كما مراجعة الطبيب في شأن تعاطي المضادات الحيوية لما تسبّبه الأخيرة من حرقة وآلام في المعدة، ويدعونهم إلى الامتناع التام عن «الكافيين» والتدخين (النيكوتين) لتحفيز المادتين المذكورتين للعصارة المعدية»



يشخص الباحثون متاعب جهاز الهضم الأبرز، بعد سؤال المريض الأسئلة الآتية:

1 **هل تشعر، أحياناً، بارتجاع بعض الطعام غير المهضوم لشفك، بدون حدوث قيء؟**

2 **التشخيص:** تدل الحالة على أن صمام العضلة العاصرة في المريء لا يؤدي وظيفته بالشكل المطلوب.

3 **هل تعاني من تكرار الشعور بالألم في الجانب الأيمن من أسفل البطن؟**

4 **التشخيص:** يرجع الأطباء الألم المذكور إلى التهاب في الزائدة الدودية أو الإصابة بـ«مرض كرون» أو تكيس المبايض في حال الإناث.

5 **هل تلاحظ تغيراً مفاجئاً في لون البراز؟**

6 **التشخيص:** يدل تغير لون البراز على وجود مشكلات في القولون، أو تبدل السلوك الوظيفي للأمعاء، ما يلزم عمل الفحوصات.

7 **هل تشعر، عادة، بحموضة في الفم، خصوصاً عند الانحناء أو الرقود؟**

8 **التشخيص:** تؤشر الحالة إلى ارتجاع حمض المعدة من المريء للفم.

9 **هل تلاحظ وجود دم مختلط مع البراز؟**

10 **التشخيص:** يرى الأطباء أن وجود دم في البراز، إن لم يكن مصدره منطقة الشرج، يشير إلى ورم في الغشاء المخاطي أو التهاب بالأمعاء.

11 **هل تعاني من الإسهال أو نزيف المستقيم؟**

12 **التشخيص:** قد يكون الإسهال أو النزيف علامة على التهاب تفرجي أو ورم بغشاء القولون أو «دوستاريا» أو حالة متأخرة من الإصابة بالبواسير.

13 **هل تشعر بحرقة على طول المريء، عند تناول الأطعمة والعصائر الحمضية؟**

14 **التشخيص:** تعني الحرقة أن المريء ملتهب بفعل صعود الأحماض إليه، وتستدعي التوقف عن تناول الأطعمة والمشروبات الحمضية.

15 **هل تعاني من مشكلة التجشؤ بصورة مزعجة؟**

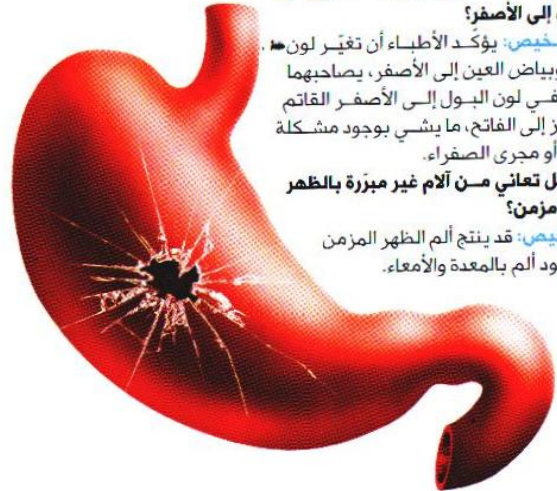
16 **التشخيص:** تحدث هذه الحالة بفعل ابتلاع الهواء أثناء تناول الطعام، أو الإفراط في الأخير.

17 **هل تلاحظ تغير لون جلدك وبياض عينيك إلى الأصفر؟**

18 **التشخيص:** يؤكد الأطباء أن تغير لون الجلد وبياض العين إلى الأصفر، يصاحبهما تغير في لون البول إلى الأصفر القاتم والبراز إلى الفاتح، ما يشي بوجود مشكلة بالكبد أو مجرى الصفراء.

19 **هل تعاني من آلام غير مبزرة بالظهر بشكل مزمن؟**

20 **التشخيص:** قد ينتج ألم الظهر المزمن عن وجود ألم بالمعدة والأمعاء.

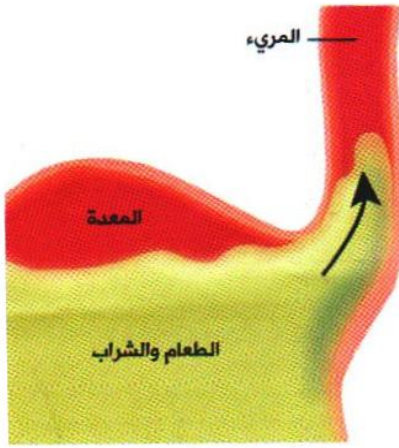


PRESS CLIPPING SHEET

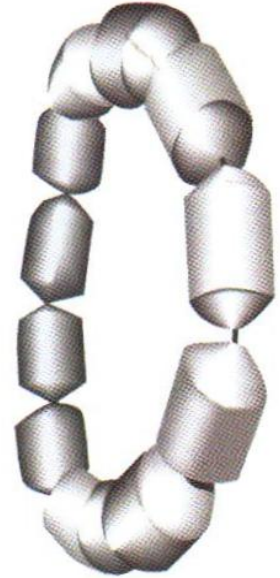
Infographic | انفوغرافيك

«لينكس» لعلاج الارتداد المعدي المريئي

داء ارتجاع المريء
يحدث داء ارتجاع المريء نتيجة ضعف العضلة العاصرة المتواجدة في أسفل المريء، وعدم عملها بكفاءة. إن العوارض الأكثر انتشاراً عند معظم الحالات التي تعاني من ارتجاع المريء، هي: الحموضة وعسر البلع بسبب ضعف عضلات المريء، التي تقوم بإنزال الطعام إلى داخل المعدة.

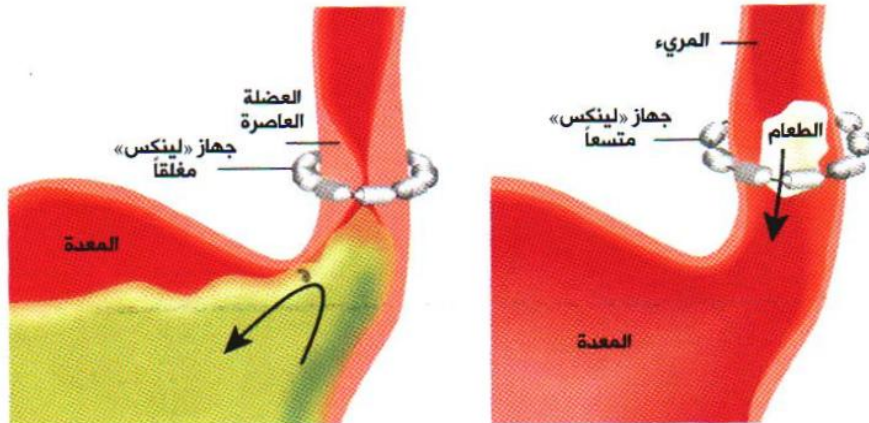


بعد أن أقرت «إدارة الغذاء والدواء» الأميركية استخدام جهاز «لينكس» من قبل المصابين بالارتداد المعدي المريئي، بدأ بعض عيادات «مايو كلينيك» في زرع الجهاز المذكور عبر جراحة بسيطة في البطن.



جهاز «لينكس»

«لينكس» عبارة عن جهاز صغير، يتم زرعه حول أسفل المريء، عند الحد الفاصل بين الأخير والمعدة، ليحول دون ارتجاع العصارات الهاضمة من المعدة إلى المريء، وذلك بواسطة جراحة بسيطة في البطن. هو يتخذ شكل الحلقة، ويتألف من مجموعة من حبات «التيتانيوم» الممغنطة والمرتبطة ببعضها بواسطة أسلاك من «التيتانيوم» أيضاً. تم تصميم هذا الجهاز ليمنع العضلة العاصرة للمريء من الارتداد للخلف، حيث يظل مغلقاً بشكل دائم. ولكن عند البلع، تفتح هذه الحلقة لإنزال الطعام، حيث تتغلب القوة الضاغطة للطعام المبتلع على القوة المغناطيسية المتوسطة للجهاز الجديد، لتحث عملية البلع بشكل طبيعي، وفي الوقت نفسه لا يحدث ارتداد للعصارات الهاضمة.



تابعوا المزيد من «الإنفوغرافيك» في قسم الصحة والرشاقة في «سيدتي.نت» www.sayidaty.net