

نصائح الوقاية من آلام المعدة



ثمة عشرات الأمور المسببة لمشكلات صحية في قناة وجهاز الهضم، وأبرزها: الشعور بثقل في البطن أو الألم أو التشنُّج أو عسر الهضم أو الحموضة أو الإمساك أو الإسهال أو التجشُّؤ أو الغازات أو نقص الوزن.

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

- 1- هل تشعر، أحياناً، بارتجاع بعض الطعام غير المهضوم لفمك، بدون حدوث قيء؟
 - التشخيص: تدلُّ الحالة على أنَّ صمَّام العضلة العاصرة في المريء لا يؤديُّ وظيفته بالشكل المطلوب.
- 2- هل تعاني من تكرار الشعور بالألم في الجانب الأيمن من أسفل البطن؟
 - التشخيص: يرجع الأطباء الألم المذكور إلى التهاب في الزائدة الدودية أو الإصابة بـ"مرض كرون" أو تكيُّس المبايض في حال الإناث.
- 3- هل تلاحظ تغييراً مفاجئاً في لون البراز؟
 - التشخيص: يدلُّ تغيير لون البراز على وجود مشكلات في القولون، أو تبدُّل السلوك الوظيفي للأمعاء، ما يلزم عمل الفحوصات.
- 4- هل تشعر، عادة، بحموضة في الفم، خصوصاً عند الانحناء أو الرقود؟

• التشخيص: تؤشر الحالة إلى ارتجاع حمض المعدة من المريء للقم.

-5 هل تلاحظ وجود دم مختلط مع البراز؟

• التشخيص: يري الأطباء أن وجود دم في البراز، إن لم يكن مصدره منطقة الشرح، يشير إلى ورم في الغشاء المخاطي أو التهاب الأمعاء.

-6 هل تعاني من الإسهال أو نزيف المستقيم؟

• التشخيص: قد يكون الإسهال أو النزيف علامة على التهاب تقرّحي أو ورم بغشاء القولون أو "دوستاريا" أو حالة متأخرة من الإصابة بالبواسير.

-7 هل تشعر بحرقة على طول المريء، عند تناول الأطعمة والعصائر الحمضية؟

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

-8 هل تعاني من مشكلة التجشؤ بصورة مزعجة؟

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

-9 هل تلاحظ تغيير لون جلدك وبياض عينيك إلى الأصفر؟

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

-10 هل تعاني من آلام غير مبررة بالظهر بشكل مزمن؟

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

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" خصوصا في الليل.

تُعالج قرحة المعدة بالعقاقير المضادة للحموضة التي تخفّف أيضا الآلام الناتجة عن أمراض أخرى تصيب المعدة، مثل: التهاب المعدة وسوء الهضم غير المصحوب بالقرحة.

معلوم أن المعدة تفرز معظم أحماضها في الثانية صباحا، ما يفسّر الشعور في الآلام فيها في الوقت المذكور آنفا. وفي حال تكرار الآلام، يوميا، فهذا يعدّ مؤشرا قويا لاحتمالية الإصابة بقرحة المعدة، ويستوجب استشارة الطبيب لعمل الفحوصات اللازمة.

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

• الإقلاع عن التدخين.

التقليل من استهلاك الأطعمة المهيّجة للمعدة، مثل: اللحوم الباردة والمعلبات والتوابل والأطعمة الحريفة وعصائر الفاكهة الطازجة والمحفوظة. في هذا الإطار، يرى أطباء في "الجمعية الأميركية لصحة جهاز الهضم" أنّ العصائر والأطعمة الحريفة والتوابل تزيد من آلام المعدة، وينصحون بتجنّب المواد المذكورة في النظام الغذائي، ما يكفل التغلّب على الآلام في المعدة والحرقة تدريجياً.

التوقف التام عن تناول منتجات "الكافيين"، كالقهوة والشاي والشوكولاتة والمشروبات الغازية.

استشارة الطبيب في شأن استخدام مضادات الحموضة.

إشارة إلى أنّ الأطباء يدعون الشاكين من العوارض المذكورة آنفاً إلى تطبيق الإرشادات السابقة لمدة شهر، مع متابعة نتائج التحسّن، لكن، في حال استمرار العوارض والآلام في المعدة، يشكّون في أمر الإصابة بقرحة المعدة.

"المعدة الممتلئة":

إنّ الشعور الدائم بثقل المعدة، سواء أثناء الأكل أو بعد الفراغ منه، يؤشّر إلى الإصابة بتخمة الطعام وحرقة الفؤاد (الحموضة).

يؤدي الإفراط في استهلاك الطعام إلى إفراز المزيد من الأحماض "والإنزيمات" المعدية، ما يتسبّب في تمدّد الكيس المعدي، ويزيد الشعور بالانتفاخ وعدم الراحة. كما أنّ المغلاة في المضغ بسبب الطعام المفرط، تؤدي إلى دخول فقايق الهواء إلى المعدة، ما ينتج عسر الهضم والغازات. للتغلّب 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 يحفّز المعدة على إفراز عصارتها، ما يتسبّب في الحرقة والأوجاع.

الجدير بالذكر أنّ 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 تسبّب به الأخيرة من حرقة وآلام في المعدة، ويدعونهم إلى الامتناع التام عن "الكافيين" والتدخين (النيكوتين) لتحفيز المادتين المذكورتين للعصارة المعدية.