

## مشكلة ألم المعدة بعد الأكل



الشعور بألم في المعدة بعد تناول الطعام يكون غالباً مؤشراً على وجود مشكلة صحية ما تستدعي العلاج، لذلك لا يجب تجاهل هذا العرض بل لابد من استشارة طبيب مختص، لإجراء الفحوصات اللازمة وأخذ العلاج المناسب.

الدكتور محمد مقبل، استشاري الجهاز الهضمي والكبد، قال: إن الشعور بألم في المعدة بعد الأكل له أكثر من سبب، ففي بعض الحالات قد يرجع إلى التهابات المعدة والأثنى عشر، أو قرحة في المعدة أو ارتجاع المرئ، أو مشاكل في القولون.

أشار مقبل، إلى أن هناك أسباب أخرى ليس لها علاقة بالجهاز الهضمي يمكن أن تسبب ألم في المعدة، لكن ليس لها علاقة بتناول الطعام، مثل قصور الشريان التاجي ولكن الألم في هذه الحالة يرتبط بالمجهود والحركة.

ألم المعدة غالباً يكون العرض الأساسي الذي يعاني منه المريض إذا كان ناتجاً عن التهاب أو قرحة المعدة، وفقاً لاستشاري الجهاز الهضمي والكبد، الذي أضاف أنه يمكن أن يصاحبه أعراض أخرى إذا كان ناتجاً عن ارتجاع المرئ كالحموضة والحرقان والشعور بارتجاع العصارة المعدية للحلق، وأحياناً احتقان في الحلق أو التهاب في الأحبال الصوتية، أمّا إذا ارتبط بالقولون غالباً يصاحبه انتفاخ وغازات وإحساس بالامتلاء.

التشخيص الدقيق يساعد في معرفة السبب الرئيسي للشعور بألم في المعدة خاصة بعد تناول الطعام، لذلك يحتاج المريض إلى إجراء بعض الفحوصات، مثل الموجات الصوتية على البطن (سونار)، تحليل جراثومة المعدة، فضلاً عن أن بعض الحالات تستدعي عمل منظار خاصة في حالة عدم الاستجابة للعلاج، هذا ما ذكره مقبل.

شدّ مقبل على ضرورة عمل منظار إذا صاحب آلام المعدة علامات خطر، مثل: القيء الدموي، خسارة الوزن بشكل مبالغ فيه، أنيميا شديدة غير مفسرة، صعوبة في البلع.

التخلّص من هذه المشكلة يتطلّب علاج سببها الرئيسي، فمثلاً إذا كانت ناتجة عن التهاب أو قرحة المعدة يجب تناول أدوية مثبطات البروتون لتقليل إفراز الحمض داخل المعدة، بجانب اتباع النصائح المساعدة التي قدّمها مقبل، هي:

- التقليل من الأطعمة والمشروبات التي ترهق المعدة، كالشطة والحمضيات والمخلل والشاي والقهوة والنسكافيه.

- التوقف عن التدخين.

- تقليل الوزن، في حالة زيادته.

- لا يجب النوم أو الاستلقاء على الظهر بعد تناول الطعام مباشرة، بل يجب الانتظار لمدة ساعتين، خاصّة في حالة ارتجاع المرئ.