

چرا برخی بهبودیافتگان کرونا درگیر معده درد می‌شوند؟

کووید ۱۹ علاوه بر این که یک بیماری تنفسی است، مشکلاتی را نیز برای سایر اندام‌ها از جمله روده و معده ایجاد و عملکرد آنها را مختل می‌کند.

به گزارش سایت خبری پرسون، در حالی که معمولا تب، سرفه شدید، گلودرد و لرز به عنوان علائم اصلی کووید ۱۹ شناخته می‌شود، ویروس با روش‌های بیشتری بر بدن انسان از جمله اختلال در عملکرد طبیعی روده و معده تاثیر می‌گذارد.

بر اساس گزارش ایندیان اکسپرس تعداد زیادی از بیمارانی که یا از این بیماری بهبود یافته‌اند یا از آن رنج می‌برند، مشکلات روده و معده را تجربه کرده‌اند.

راشی چودری، مربی ورزش بیماران مبتلا به دیابت، اظهار کرد: تعداد زیادی از بیماران در مرحله پس از کووید ۱۹ مشکلات روده و معده را تجربه می‌کنند.

چودری در توضیح دلیل احتمالی حمله ویروس به معده بیماران گفت: علی‌رغم اینکه کووید ۱۹ عمدتاً یک بیماری تنفسی در نظر گرفته می‌شود، این عفونت بر عملکرد روده و معده نیز تاثیر می‌گذارد.

وی افزود: دلیل اصلی این مشکل تمایل ویروس برای اتصال به گیرنده‌های پروتئینی به نام ACE۲ است که به تعداد زیاد در روده انسان وجود دارد. ورود عفونت به ناحیه روده عواقب جدی دارد زیرا میکروبیوم ناحیه روده را تغییر می‌دهد و ممکن است باعث التهاب، اسهال، سوءهاضمه و درد غیرطبیعی حین غذا خوردن شود.

چودری بیان کرد: وجود ویروس در قسمت روده می‌تواند باعث شکم‌درد به دلیل التهاب اعصاب روده شود. دلیلی که این مشکل را بدتر می‌کند، این واقعیت است که ماندگاری ویروس در قسمت روده در مقایسه با دستگاه تنفسی طولانی‌تر و ممکن است هفته‌ها بعد از خارج شدن ویروس از سیستم تنفسی ادامه داشته باشد.

چگونه روده خود را تقویت کنیم؟

تنها راهی که چودری برای مبارزه با تاثیر ویروس کشنده بر روده پیشنهاد کرده، تقویت میکروبیوتای روده است.

در ذیل چند پیشنهاد برای کمک به بیماران برای احساس بهتر ارائه شده است.

حذف تمام غذاهای فرآوری شده از رژیم غذایی می‌تواند به بهبود مشکل روده کمک زیادی کند. با وجود اینکه مصرف غذاهای سریع و فرآوری شده حتی در مواقع عادی مشکل‌ساز است اما کسانی که از مشکلات روده رنج می‌برند، باید به هر قیمتی از غذاهای فرآوری شده اجتناب کنند.

مصرف مقدار زیادی سبزیجات و میوه‌ها نیز می‌تواند درد ناشی از التهاب در قسمت روده را تسکین دهد.

نوشیدن مقدار کافی آب و مایعات همیشه روشی مفید است و می‌تواند به بیمارانی که از بیماری‌های پس از کووید رنج می‌برند، کمک کند. مایعات به حذف سموم از داخل بدن همچنین به تامین اکسیژن بیشتر به اندام‌ها کمک خواهد کرد.

منبع: ایسنا