

با مشکل هضم نشدن غذا بیشتر آشنا شوید

مشکل سنگینی معده یا هضم نشدن غذا از مشکلات رایج گوارشی می باشد که علائمی مانند درد معده، حالت تهوع، استفراغ و سوء تغذیه دارد.
#۴۷

به گزارش سایت خبری پرسون، هضم نشدن غذا یک نوع اختلال است و زمانی اتفاق می افتد که شکم مدت زمان طولانی خالی باشد. این اختلال باعث ایجاد طیف وسیعی از علائم شامل حالت تهوع، استفراغ، احساس سیری زیاد، خالی شدن آرام شکم می شود.

هضم نشدن غذا می تواند به دلایل مختلفی اتفاق بیفتد. هیچ درمان خاصی برای این موضوع وجود ندارد. البته درمان های پزشکی می تواند به مدیریت این مشکل تا حدی کمک کند.

علل: چرا غدام هضم نمیشه و تو معده م جا خوش کرده؟

از آن جایی که دلیل اصلی هضم نشدن غذا هنوز ناشناخته است اما بعضی از متخصصان آن را به هم ریختگی سیگنال های عصبی در شکم می دانند. باور و عقیده بر این است زمانی که عصب های شکم از طریق طیف وسیعی از عوامل تحت تاثیر قرار می گیرند، غذا در معده آن ها بسیار آرام حرکت می کند. یکی دیگر از مشکلات این است که شکم بیش از حد به سیگنال های سیستم عصبی حساس می شود و نمی تواند به وعده غذایی واکنش نشان دهد.

انواع مدل های هضم نشدن غذا می تواند جزء دسته بندی های زیر باشد:

ایدئوپتیک یا ناشناخته
مشکلات مربوط به دیابت
مشکلات بعد از جراحی

تقریباً ۳۶ درصد از این مشکلات یک علت مشخص ندارند که به آن ها ایدئوپتیک گفته می شود.

در بسیاری از وضعیت ها ممکن است که یک بیماری تنفسی موجب ایجاد این مشکل گردد.

یکی از علل رایج آسیب دیدگی سیستم عصبی که روی گوارش تاثیر می گذارد، دیابت است. دیابت در صورتی که خوب کنترل نشود، می تواند هضم غذا را دچار مشکل کند. قند خون بالا نیز می تواند به عصب ها آسیب وارد کند.

جراحانی که جراحی معده یا جراحی دیگر اندام های گوارشی را انجام می دهند، همچنین می تواند سیگنال های موجود در شکم را تغییر دهند.

تقریباً ۱۳ درصد از افرادی که به مشکل گوارش و هضم نشدن غذا دچار هستند، معمولاً بعد از جراحی با این اتفاق روبرو می شوند.

چه افرادی برای ایجاد این مشکل در معرض خطر بیشتری هستند؟

افرادی که وضعیت های زیر را دارند:

فیبروم کیست و بعضی از سرطان ها
عفونت های دهانی
بیماری پارکینسون
بیماری های خود ایمنی
امیلوئیددسیز، یک وضعیتی است که روی تولید پروتئین غیر طبیعی در بدن تاثیر می گذارد.
داروهایی که شکم را تدریجی خالی می کنند
اختلالات تیروئید

علائم هضم نشدن غذا چیست؟

علائم هضم نشدن غذا می تواند خفیف تا شدید باشد و اغلب در بعضی از افراد بیش از دیگران رخ می دهد که شامل مواردی که در ادامه این بخش از سلامت نمناک می خوانید است:

درد در قسمت بالای شکم
حالت تهوع و استفراغ
کاهش اشتها
نفخ
احساس سیری حتی بعد از مقدار کمی غذا خوردن
سوء تغذیه
کاهش وزن بدون دلیل

مشکل هضم نشدن غذا چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک در این شرایط شما را معاینه می کند و سپس سوالاتی در مورد سوابق دارویی و پزشکی از شما می پرسد. برای این که بتواند علل را از روی علائم تشخیص دهد، در مورد آن ها سوال می کند.

سپس آزمایش های زیر را از شما خواهد گرفت:

سونوگرافی:

امواج سونوگرافی تصویری از اندام های بدن شما فراهم می کنند که می تواند بیماری کبد ، پانکراس و مشکلات مربوط به روده را تشخیص دهد.

تست خون:

آزمایش خون می تواند دیابت و دیگر وضعیت ها را تشخیص دهد.

آندوسکوپی:

در این پروسه پزشک یک لوله بزرگ را وارد شکم کرده و مشکلات گرفتگی شکم و دیگر وضعیت ها را بررسی می کند.

آزمایش های دیگر

همچنین در صورت نیاز، آزمایش های دیگری می گیرد تا ببیند که معده شما تا چه میزان خالی می شود که این آزمایش ها شامل موارد زیر هستند:

اسکن خالی شدن معده:

در این آزمایش مقدار کمی غذا همراه با ماده رادیو اکتیو بدون آسیب توسط فرد خورده می شود. بنابراین میزان سرعت هضم و خالی شدن معده توسط پزشک مورد بررسی قرار می گیرد.

آزمایش تنفسی کربن:

در این آزمایش تولید کربن دی اکسید در سیستم گوارشی ثبت می شود.

قرص هوشمند:

قرص هوشمند کیسولی است که می تواند با تجهیزاتی که در درون خود دارد، میزان سرعت حرکت و هضم غذا را نشان دهد.

مشکل هضم نشدن غذا چگونه درمان می شود؟

اگر مشکل هضم نشدن غذا در معده به دلایل مشکلاتی مثل دیابت باشد، مرحله اول این است که آن وضعیت خاص را کنترل کنید. بعد از آن پزشک ممکن است داروهای تغییرات رژیم غذایی و یا حتی در بعضی از موارد جراحی را پیشنهاد دهد.

داروها

پزشک در این شرایط ممکن است یک یا چند دارو برای درمان مشکل هضم نشدن غذا در معده تجویز کند.

داروهایی که حالت تهوع و استفراغ ایجاد شده بر اثر این مشکل را کنترل می کنند، شامل موارد زیر هستند:

پروکلپرازین
اوندانسترون
پرومتازین

داروهای دیگر که عضلات شکم را تحریک می کنند و به گوارش کمک می کنند، شامل موارد زیر هستند:

متوکلپرامید
اریترومایسین
دومپریدون

از آن جایی که این داروها می توانند عوارض جانبی ایجاد کنند، پس حتماً در مورد مزایا و معایب این داروها با پزشک خود صحبت کنید.

جراحی

اگر سوء تغذیه، هضم نشدن غذا و یا استفراغ هنوز هم یک مشکل بعد از مصرف داروها باقی مانده باشد، پزشک تصمیم می گیرد که جراحی انجام دهد. هدف از جراحی این است که به معده شما برای خالی شدن بهتر کمک کند.

یک محرک معده به نام محرک الکتریکی شکمی یا GES داخل شکم قرار داده می شود. این دستگاه توسط سازمان جهانی سلامت مورد تایید قرار گرفته و برای افرادی مناسب است که بدنشان به دارو پاسخ نمی دهد.

برخی مطالعات نشان می دهد که سال اول بعد از جراحی بالای ۹۷ درصد از افرادی که به مشکل حالت تهوع و استفراغ دچار بودند، ممکن است که کم کم اضافه وزن پیدا کنند.

همچنین طول عمر افراد بعد از قرار دادن این دستگاه افزایش پیدا می کند.

تغییرات رژیم غذایی

حتماً باید به یک متخصص تغذیه مراجعه کنید که بتواند بخشی از درمان را به عهده بگیرد. باید غذاهایی برای فرد تجویز شود که هضم و گوارش آن ها آسان باشد و اجازه دهد که مواد مغذی بیشتری به خود جذب کند.

ممکن است که متخصص رژیم غذایی شرایط زیر را به شما توصیه کند:

مصرف ۴ الی ۶ وعده در طول روز
مصرف نوشیدنی با کالری بالا
محدود کردن الکل یا نوشیدنی های کربنی
مصرف روزانه مولتی ویتامین بر اساس تحمل بدن فرد
محدود کردن مصرف گوشت قرمز و لبنیات
مصرف سبزیجاتی که به اندازه کافی پخته شده اند
مصرف میوه
کاهش میزان فیبر موجود در مواد غذایی
مصرف غذاهای کم چرب
دوری از غذاهایی که فیبر بالایی دارند، مثل بروکلی یا پرتقال
افزایش فاصله زمانی بین خواب و مصرف وعده غذایی
مصرف غذاهای جامد به صورت پوره
مصرف بیشتر غذا های مایع

اگر فرد در این مورد مشکل شدید داشته باشد، احتمالاً نمی تواند غذاهای جامد و یا نوشیدنی های مایع را میل کند. در چنین موردی از لوله غذا برای تغذیه بدن استفاده می شود. ترک سیگار به شدت برای بهبود این مشکل موثر است.

سم بوتولینوم نوع A

این سم ، سمی است که فعالیت عضله را کاهش می دهد و می تواند اختلالات مربوط به معده را برطرف کند. تزریق دارو به داخل عضله اسفنکتر پیلوریک باعث بهبود این وضعیت می شود.

تحریک عصب واگال

عصب واگوس برای گوارش بسیار مهم است. تحقیقات در این مورد نشان می دهد که تحریک عصب واگال به شدت در بهبود این مشکلات مناسب است و می تواند التهاب و مشکلات عصبی مربوط به هضم نشدن غذا را بهبود ببخشد.

مشکلات رایج و سختی های مربوط به مشکل هضم نشدن غذا چیست؟

علائمی مثل کاهش اشتها و استفراغ می تواند باعث کم آبی و سوء تغذیه شود که این دو مشکل سختی های زیر را ایجاد می کند:

نا تعادلی الکترولیت
کاهش فشار خون
تپش قلب
تنفس سریع
کاهش ادرار
سیستم ایمنی ضعیف
دیر بهبود یافتن زخم های بدن
ضعف عضلانی

این مشکل زمانی ایجاد می شود که غذا مدت زمان طولانی در معده می ماند. در نتیجه باعث رشد بیش از حد باکتری می شود. مدیریت سطح گلوکز خون برای افراد مبتلا به دیابت نیز بسیار حائز اهمیت است که البته هضم نشدن غذا کمی کار را سخت تر می کند.