



زخم گوارشی (پپتیک اولسر) زخمی است که در سطح داخلی دستگاه گوارش ایجاد می شود و شامل دو نوع زخم است:
- زخم معده

- زخم دوازدهه (اثنیعشر؛ ابتدای رودهی باریک)
گاهی ممکن است فردی همزمان هر دو زخم را داشته باشد.

علائم زخم گوارشی چیست؟

شایعترین علامت زخم گوارشی، احساس درد سوزشی شدید در معده است. درد ممکن است بیاید و سپس برای چند روز یا چند هفته غایب باشد. گاهی اوقات درد شب فرد را از خواب بیدار می کند. زخم معده با خوردن غذا تشدید میشود و زخم دوازدهه وقتی گرسنه هستید تشدید میشود و با خوردن غذا بهتر میشود. زخم گوارشی یکی از علل سوءهاضمه است و میتواند علائم سوءهاضمه را بروز دهد؛ مانند احساس سیری زودرس، احساس نفخ معده و سوزش یا درد مبهم در معده، استفراغ، کاهش وزن بدون توجیه...

زخم دوازدهه	زخم معده
از نظر بالینی، زخم دوازدهه شیوع بیشتری دارد.	زخم معده در سنین بالاتر دیده میشود و احتمال اینکه زخم معده بدون علامت باشد بیشتر است.
مرتبط با میکروب هلیکوباکتر پیلوری	مرتبط با میکروب هلیکوباکتر پیلوری

زخمهای دوازدهه تقریباً خطر بدخیمی ندارند و تصویربرداری با مادهی حاجب برای آن کفایت میکند.	احتمال بروز بدخیمی در زخم معده بیشتر است و بنابراین در زخمهای معده حتماً باید اندوسکوپی و نمونهبرداری (بیوپسی) انجام شود.
ترشح اسید معده طبیعی یا افزایش یافته است.	ترشح اسید معده طبیعی یا کاهش یافته است.

کاهش درد با خوردن غذا تشدید درد با خوردن غذا

علل ایجاد زخم گوارشی چیست؟

زخم گوارشی وقتی به وجود می آید که اسیدی که کمک به هضم غذا می کند، دیوارهی معده یا دوازدهه را تخریب

میکند. این می تواند به دلیل کاهش محافظت یا آسیب دیوارهی داخلی دستگاه گوارش به هر دلیلی، یا افزایش ترشح

اسید معده باشد.

از علل زخم پپتیک میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

- عفونت با هلیکوباکتر پیلوری

- مصرف طولانی مدت برخی داروها (داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند آسپرین و ایبوپروفن)

- فشارهای روحی روانی و غذاهای تند و پرادویه نمیتواند سبب بروز زخم معده شوند، ولی از عوامل کمک کننده در

تشدید آن هستند.

- سیگار کشیدن؛ عوارض زخم گوارشی را افزایش میدهد و آسیب پذیری سطح داخلی دوازدهه را افزایش میدهد. سیگار

کشیدن همچنین خطر ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری را افزایش میدهد.

زخم گوارشی چگونه تشخیص داده میشود؟

وقتی شما با شکایت از علایم سوء هاضمه به پزشک مراجعه میکنید، پزشک با توجه به شرح حال و معاینه شما بررسی های

لازم را انجام میدهد. در برخی مواقع انجام اندوسکوپی کاملاً ضروری است (مواردی که همراه با استفراغ مکرر،

کمخونی، کاهش وزن و... است). در شک به وجود زخم گوارشی حتماً بررسی عفونت هلیکوباکتر پیلوری انجام میشود؛ که

در صورت اندوسکوپی همزمان با اندوسکوپی انجام می شود و در غیر از این صورت از آزمایش خون یا تست تنفسی

ویژهی آن استفاده میشود.

زخم گوارشی چگونه درمان میشود؟

یکی از اقدامات مهم در درمان زخم گوارشی، ریشه کن کردن عفونت هلیکوباکتر پیلوری است. درمان این عفونت با

استفاده ی همزمان از چندین (سه تا چهار) دارو (شامل آنتیبیوتیک و داروهای سرکوب کننده اسید) به مدت یک تا دو

هفته و تا ریشه کنی کامل آن انجام میشود. پس از اتمام دوره ی مصرف دارو، جهت تعیین ریشه کن شدن آن، آزمایش انجام

میشود.

در درمان زخم گوارشی از داروهای ضداسید، داروهای کاهنده ترشح اسید معده و داروهایی که روند ترمیم زخم را

فعال میکنند، استفاده میشود.

برای کمک به بهبود زخم گوارشی خود؛

- سیگار نکشید.

- از مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند اسپیرین و ایبوپروفن پرهیزید.

- از مصرف کافئین و الکل پرهیز کنید.

- از خوردن غذاهای تند و پرادویه که سبب سوزش معده میشوند اجتناب کنید.

زخم گوارشی با درمان صحیح بهبود در عرض چندین هفته بهبود مییابد. با اینحال، گاهی برای درمان زخم گوارشی انجام

جراحی لازم است.

آیا زخم گوارشی عود میکند؟

بله! عواملی مانند پایدار ماندن عفونت هلیکوباکتر پیلوری، مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند اسپیرین و

ایبوپروفن یا مشکلات باقی مانده در جراحی، میتواند سبب عود زخم گوارشی شود.

عوارض زخم گوارشی

- شایعترین عارضه، خونریزی گوارشی است. در صورت بروز استفراغ خونی یا مدفوع قیری شکل (سیاو و شل) بلافاصله به

اورژانس مراجعه نمایید.

- عارضه‌ی دیگر زخم گوارشی، پارگی یا سوراخ شدن قسمت درگیر است. به شکلی فرد دچار درد شدید و ناگهانی

میشود که برخلاف دردهای قبلی وی، با مصرف داروهای ضداسید کاهش نمییابد. گاهی درد به پشت هم تیر می کشد.

- عارضه‌ی بعدی، انسداد راه خروجی معده است. در این حالت بیمار دچار درد شکمی پس از خوردن غذا همراه با

احساس سیری زودرس و تهوع و استفراغ می شود.

تمام این موارد جزو اورژانس های پزشکی هستند و به رسیدگی فوری نیاز دارند.

برای پیشگیری از زخم گوارشی چه میتوان کرد؟

- برای پیشگیری از ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری موارد زیر را رعایت کنید:

پس از استفاده از سرزیس بهداشتی و قبل از غذا خوردن، دستهای خود را با آب و صابون بشوید.

غذاهایی بخورید که خوب شسته شده و به خوبی پخته شده باشند.

از منابع مطمئن آب بنوشید.

- برای پیشگیری از ابتلا به زخم گوارشی بر اثر مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند اسپیرین و ایبوپروفن:

اگر ممکن است این داروها را مصرف نکنید.

در صورت نیاز به مصرف این داروها، آنها را همراه غذا میل کنید.

کمترین مقدار (دوز) ممکن را مصرف کنید.

از پزشک خود درباره‌ی این مسئله بپرسید که آیا امکان دارد داروهای دیگری را جایگزین داروهای ضدالتهابی غیر

استروئیدی، نمایید؟ داروهایی که خطر ایجاد زخم گوارشی ندارند!؟

از پزشک خود درباره‌ی داروهایی که مصرف هم زمان آنها با داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی، سبب پیشگیری از زخم

گوارشی میشوند؛ بپرسید.

