

به نام خدا

## شکم درد

دل درد از جمله دردهای موجی است! یعنی گاهی آنقدر شدید می‌شود که فرد حتی نمی‌تواند نفس بکشد و گاهی درد فروکش می‌کند. فرد مبتلا به دل درد گاه مجبور می‌شود تا ساعت‌ها در دستشویی بماند.

### چه چیزی باعث دل درد می‌شود؟

بدن ما از برخی نشانه‌ها استفاده می‌کند تا هشدار دهد که خطری در درون ما در حال وقوع است. یکی از این نشانه‌ها دل درد است. برخی از دلایل دل درد کاملاً روشن است، مثل وقتی که فرد پرخوری می‌کند یا وقتی که یک کودک نوپا، چیز خطرناکی را می‌بلعد، اما اغلب مواقع علت دل درد را نمی‌توان به راحتی تشخیص داد.

### برخی از دلایل اصلی ایجاد دل درد عبارتند از:

#### یبوست:

یکی از مهم‌ترین دلایل شکم درد، یبوست است. یبوست در اثر رژیم‌های غذایی نامناسب که مایعات و فیبر کمی دارند، ایجاد می‌شود.

#### عفونت:

وقتی که یک ویروس یا باکتری وارد بدن ما می‌شود، بدن برای خلاصی از آن، شروع به نشان دادن واکنش‌هایی می‌کند و واکنش‌های مربوط به دستگاه گوارش معمولاً با اسهال و استفراغ همراه است. عفونت باکتریایی موجب مسمومیت غذایی می‌شود. برخی از دل دردها در اثر ورود باکتری به بدن ایجاد می‌شوند؛ مثل گلو درد، سینه پهلو، عفونت دستگاه ادراری و عفونت دستگاه تناسلی.

ویروس‌ها نوع دیگری از عفونت‌ها هستند که باعث آنفلوآنزای شکم می‌شوند. هم باکتری‌ها و هم ویروس‌ها به راحتی از یک فرد به فرد دیگر انتقال می‌یابند. اما خبر خوب این‌که در اغلب موارد اگر دست‌ها را به خوبی بشویید و از وسایل شخصی دیگران استفاده نکنید، می‌توانید با آن مقابله کنید.

### سوزش و التهاب:

وقتی یکی از ارگان‌های داخلی بدن دچار زخم یا ورم می‌شود، ایجاد دل درد می‌کند. دردهای ناشی از آپاندیس، زخم معده، سندرم روده حساس و بیماری التهاب روده منجر به دل دردهای شدید می‌شوند که باید مداوا گردند

### واکنش بدن نسبت به برخی غذاها:

بدن برخی افراد قادر به هضم بعضی غذاها نیست؛ مثلاً برخی افراد نمی‌توانند لاکتوز موجود در شیر را هضم کنند و به همین دلیل باید از خوردن آن و تمامی فرآورده‌های حاوی لاکتوز پرهیز کنند. اگر شما نیز جزء افرادی هستید که به برخی از غذاها واکنش نشان می‌دهید و دچار دل درد می‌شوید، بهتر است با مشورت پزشک آن را از برنامه غذایی خود حذف کرده و جایگزین مناسبی برایش بیابید. بعضی از حساسیت‌ها شامل حساسیت به برخی غذاها می‌شود. در این حالت، واکنش دستگاه ایمنی بدن هنگام خوردن آن غذای خاص، به گونه‌ای است که در او ایجاد درد می‌کند.

### استرس‌های روحی:

وقتی که فرد بیش از حد دچار استرس، نگرانی و افسردگی می‌شود، ناراحتی‌های عاطفی و روحی روی عملکرد دستگاه‌های مختلف بدنش اثر می‌گذارد و موجب ایجاد دردهایی مثل سردرد و دل درد می‌شود. استرس واکنش دفاعی و عادی بدن است، اما باعث بروز مشکلات گوارشی

می‌شود و در درازمدت می‌تواند عملکرد معده و روده را مختل سازد. استرس عامل رفلاکس معده و مری، زخم معده و اثنی‌عشر و سندرم کولون (روده بزرگ) می‌باشد. تغذیه سالم و متنوع یکی از عواملی است که باعث کاهش استرس می‌شود، زیرا به مقدار کافی ویتامین B ، C، منیزیم و سایر ویتامین‌ها و مواد معدنی را به بدن می‌رساند. همچنین به میزان کافی بخوابید.

### مشکلات تناسلی:

برخی موارد، دل درد فقط مربوط به مشکلات دستگاه گوارش نیست. درد شکم به دلیل قاعدگی یکی از علل عمده دل درد در میان دختران و زنان است. عفونت دستگاه تناسلی مثل عفونت و بیماری التهاب لگن نیز ایجاد دل درد می‌کند. در مردها، زخم بیضه موجب دل درد می‌شود .

### بارداری:

بیشتر زنان در دوران بارداری دچار حالت تهوع می‌شوند و این حالت‌ها گاه با دل درد همراه است. اما گاهی دل دردهای شدید زنان باردار می‌تواند در اثر قرار گرفتن جنین در یک جایگاه نامناسب (خارج از رحم) باشد. در این گونه مواقع باید حتماً موضوع را با پزشک در میان گذاشت تا اقدامات لازم انجام گیرد.

### بیماری‌های روده:

برخی از بیماری‌ها روی عملکرد ارگان‌های بدن اثر می‌گذارند و ایجاد درد می‌کنند. بیماری کرون می‌تواند به دیواره روده آسیب برساند و موجب زخم و ورم روده شود. بیماری فتق، باعث انسداد روده و رشد تومور می‌گردد. انقباض ماهیچه‌ها و دل‌پیچه‌های شدید روی روده‌ها، تخمدان‌ها و بیضه‌ها اثر می‌گذارد و گاه عملکرد آن‌ها را مختل می‌سازد.



بیمارستان خصوصی گروه پزشکی شمس

## شکم درد



تهیه و تنظیم :

مهتاب مبصری کارشناس پرستاری

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تاریخ تدوین : آبان 1398

تاریخ آخرین بازنگری : -

تشدید می‌کند. اگر از بیماری روده تحریک‌پذیر رنج می‌برید و این مساله باعث دل درد شما شده است، فیبر و سبزیجات بیشتری بخورید تا هم از یبوست شما جلوگیری شود و هم دردتان آرام بگیرد. غذاهای پر ادویه و محرک نخورید.

زنانی که بر اثر کیست داخل رحم، کشش عضلات لگن، ابتلا به انواع عفونت‌ها و رشد توده‌های غیرسرطانی دچار فشار و درد شکم و لگن می‌شوند، باید به پزشک مراجعه کنند تا با روشن شدن علت اصلی درد، شروع به مصرف داروهای لازم نمایند. در صورت عفونت، باید آنتی‌بیوتیک مصرف شود. فیزیوتراپی به تقویت عضلات لگن کمک می‌کند و از درد می‌کاهد. ممکن است درد به انتهای روده مربوط باشد. دردهایی که در دو طرف شکم ایجاد می‌شود، می‌تواند مربوط به روده بزرگ و تورم در این ناحیه باشد. دردهای قسمت بالای شکم و قسمت وسط و اطراف ناف، بیشتر مربوط به معده و انتهای مری است و دردهایی که در قسمت فوقانی و سمت راست شکم به وجود می‌آید، می‌تواند از کبد و کیسه صفرا ناشی شود. علت این دردها ممکن است سنگ کیسه صفرا یا عفونت آن باشد که در هر صورت نیاز مبرم به پزشک و استفاده از داروهای لازم دارد.

استرس خود را از بین ببرید. اگر شما هیچ بیماری خاصی ندارید، دل دردتان می‌تواند در اثر استرس و نگرانی‌های بیش از حد باشد. با استفاده از تکنیک‌های آرامبخش و رفع استرس، می‌توانید روان خود را آرام کنید. یوگا، مدیتیشن، نفس کشیدن عمیق و هر راه دیگری را که به کاهش استرس شما کمک می‌کند، امتحان کنید تا از شر دل درد خلاص شوید.

## کیست تخمدان:

از دیگر عوامل بروز درد در ناحیه پایین ناف و لگن، کیست تخمدان است. کیست‌های بزرگ ممکن است درد لگن را افزایش دهند و فرد دچار تکرر ادرار شود.

گاهی درد شکم، علامت زودرس سرطان تخمدان است. سرطان تخمدان زودتر از آنچه اکنون درمان می‌شود، قابل درمان است. زنان مبتلا به سرطان تخمدان حداقل شش ماه قبل از تشخیص، دچار علائم زودرسی مثل تورم و درد شکم می‌شوند. با توجه مناسب به علائم بیماری می‌توان اقدام به درمان آن نمود. علاوه بر آن، دل درد می‌تواند در اثر برخی بیماری‌های خاص مثل دیابت، ایجاد شود.

## تغییرات سبک زندگی :

دانستن عادات شما اهمیت دارد، چرا که ممکن است علت علائم شما باشند و تغییر دادن آن‌ها بتواند بیماری‌تان را رفع کند. برای مثال درد معده‌ای که به دنبال مصرف فرآورده‌های لبنی رخ می‌دهد، ممکن است بیانگر عدم تحمل به لاکتوز (قند شیر) باشد که با تغییر رژیم غذایی قابل درمان است.

## درمان

ایجاد تغییر در سبک زندگی و عادات غذایی اهمیت بسیاری دارد؛ زیرا ممکن است علت درد باشد و تغییر دادن آنها به رفع بیماری کمک کند. مثلاً افرادی که به عدم تحمل لاکتوز دچار هستند، می‌توانند رژیم غذایی خود را تغییر دهند و ماست را جایگزین شیر کنند. اگر زخم معده شما را آزار می‌دهد، غذای محرک نخورید.

قهوه کمتر بخورید، زیرا کافئین قهوه زخم را تحریک می‌کند. از مصرف زیاد آسپرین نیز بپرهیزید. سیگار هم نکشید، زیرا نیکوتین سیگار به پوشش معده آسیب رسانده و زخم آن را