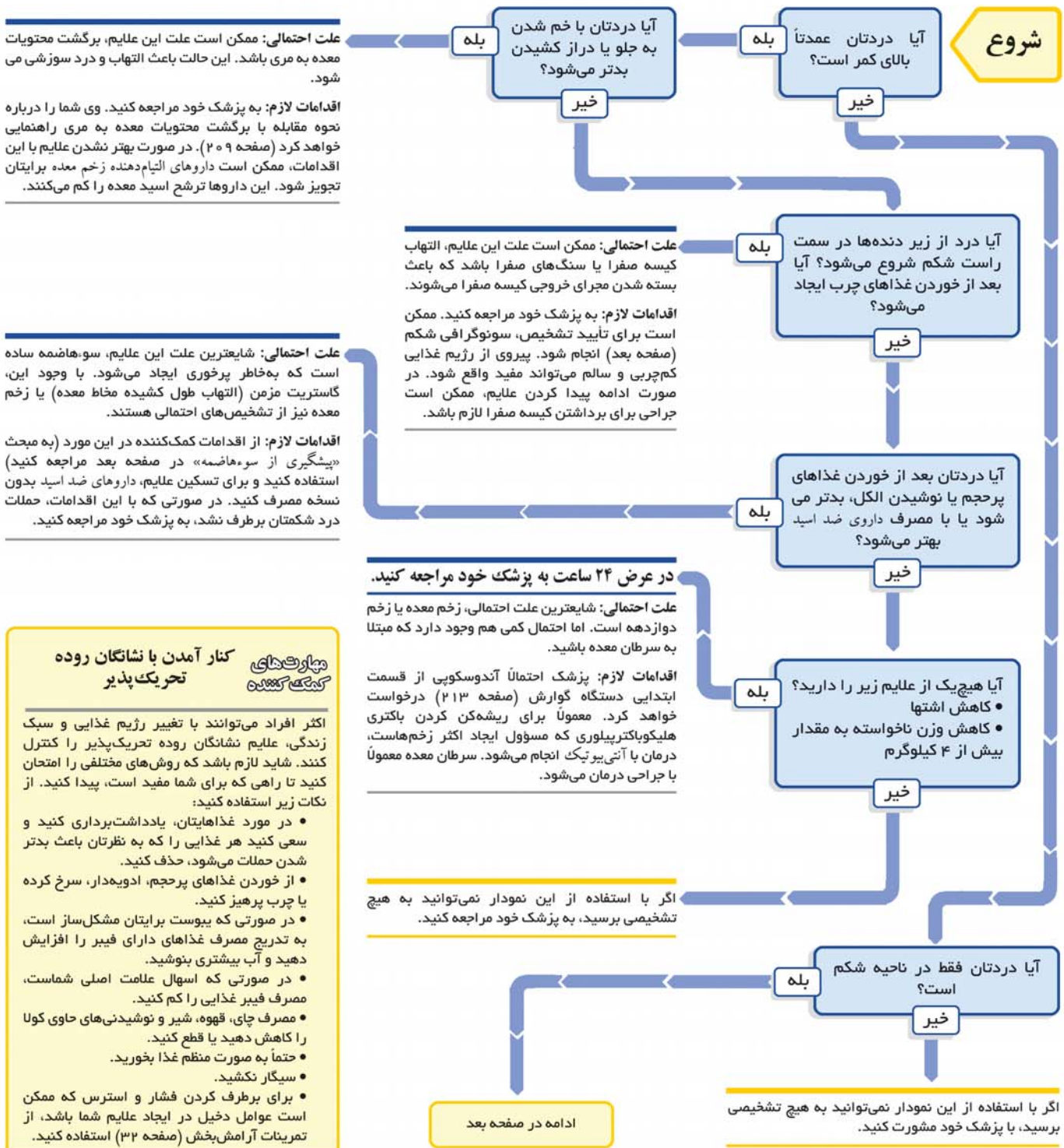


۱۰۱ درد مکرر شکم

در مورد حملات تکی درد شکم، به نمودار ۱۰۰، درد شکم (صفحه ۲۱۴) مراجعه کنید. اگر طی چند روز یا چند هفته، چندین بار دچار درد شکم (بین دنده‌ها و کنشاله ران) شده‌اید، از این نمودار استفاده کنید. بیشتر دردهای مکرر شکم، به خاطر بیماری‌های گوارشی خفیف هستند و می‌توان با تغییر عادات غذایی آنها را برطرف کرد. در صورت ادامه پیدا کردن درد، باید به پزشک خود مراجعه کنید، حتی اگر بدانید که علت درد چیست. مراجعه به پزشک برای آن است که وی در صورت لزوم، احتمال وجود مشکل زمینه‌ای جدی را در نظر بگیرد و بررسی کند.



علت احتمالی: ممکن است علت این علایم، برگشت محتویات معده به مری باشد. این حالت باعث التهاب و درد سوزشی می‌شود.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را درباره نحوه مقابله با برگشت محتویات معده به مری راهنمایی خواهد کرد (صفحه ۲۰۹). در صورت بهتر نشدن علایم با این اقدامات، ممکن است داروهای التیام‌دهنده زخم معده برای تان تجویز شود. این داروها ترشح اسید معده را کم می‌کنند.

علت احتمالی: شایعترین علت این علایم، سوءهاضمه ساده است که به خاطر پرخوری ایجاد می‌شود. با وجود این، گاستریت مزمن (التهاب طول کشیده مخاط معده) یا زخم معده نیز از تشخیص‌های احتمالی هستند.

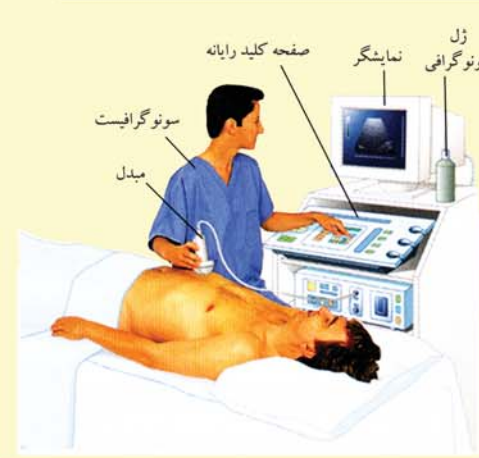
اقدامات لازم: از اقدامات کمک‌کننده در این مورد (به میحت «پیشگیری از سوءهاضمه» در صفحه بعد مراجعه کنید) استفاده کنید و برای تسکین علایم، داروهای ضد اسید بدون نسخه مصرف کنید. در صورتی که با این اقدامات، حملات درد شکمتان برطرف نشد، به پزشک خود مراجعه کنید.

ویژگی‌های نار آمدن با نشاتگان روده تحریک پذیر

اکثر افراد می‌توانند با تغییر رژیم غذایی و سبک زندگی، علایم نشانگان روده تحریک‌پذیر را کنترل کنند. شاید لازم باشد که روش‌های مختلفی را امتحان کنید تا راهی که برای شما مفید است، پیدا کنید. از نکات زیر استفاده کنید:

- در مورد غذاهایتان، یادداشت برداری کنید و سعی کنید هر غذایی را که به نظرتان باعث بدتر شدن حملات می‌شود، حذف کنید.
- از خوردن غذاهای پرچرب، ادویه‌دار، سرخ کرده یا چرب پرهیز کنید.
- در صورتی که بیوست برای تان مشکل‌ساز است، به تدریج مصرف غذاهای دارای فیبر را افزایش دهید و آب بیشتری بنوشید.
- در صورتی که اسهال علامت اصلی شماست، مصرف فیبر غذایی را کم کنید.
- مصرف چای، قهوه، شیر و نوشیدنی‌های حاوی کولا را کاهش دهید یا قطع کنید.
- حتماً به صورت منظم غذا بخورید.
- سیگار نکشید.
- برای برطرف کردن فشار و استرس که ممکن است عوامل دخیل در ایجاد علایم شما باشد، از تمرینات آرامش‌بخش (صفحه ۳۲) استفاده کنید.

سونوگرافی شکم



در سونوگرافی، وسیله‌ای به نام مبدل، امواج فراموت با فرکانس بالا از خود تولید می‌کند و انعکاس این امواج را دریافت می‌کند تا تصویری از اعضای داخل بدن فراهم کند. سونوگرافی شکم اغلب برای بررسی کبد، کیسه صفرا و کلیه‌ها به کار می‌رود. برای آنکه تماس کافی و مناسب بین مبدل و پوست شکم برقرار شود، مقداری ژل بر روی پوست ناحیه‌ای که قرار است بررسی شود، مالیده می‌شود. سونوگرافیست با فشار ملایم مبدل را بر روی آن منطقه حرکت می‌دهد و تصاویر بر روی نمایشگر نشان داده می‌شوند. این روش، بدون درد و بی خطر است.

انجام سونوگرافی

طی سونوگرافی، مبدل بر روی پوست شکم حرکت داده می‌شود. تصاویری که بر روی نمایشگر نشان داده می‌شوند، مرتب تغییر می‌کنند.



بله

خیر

بله

خیر

بله

خیر

بله

خیر

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: کولیت زخمی‌شونده و بیماری کرون که در هر دوی آنها، برخی از قسمت‌های روده دچار التهاب می‌شوند، از علت‌های احتمالی هستند. با وجود این، احتمال سرطان روده بزرگ هم وجود دارد.

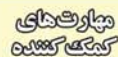
اقدامات لازم: احتمالاً برای تشخیص، به بیمارستان ارجاع داده می‌شوید تا بررسی‌هایی مثل کولونوسکوپی (صفحه ۲۲۲) برایتان انجام شود. ممکن است التهاب روده‌هایتان با داروهای کورتیکواستروئیدی (کورتونی) درمان شود. در صورتی که سرطان روده بزرگ علت علائم باشد، عمل جراحی لازم است.

در عرض ۲۴ ساعت به پزشک خود مراجعه کنید.

علت احتمالی: احتمال عفونت دستگاه ادراری وجود دارد. با وجود این، بررسی احتمال بیماری‌های خطرناکتر مثل سنگ مثانه یا تومورها هم ضرورت دارد.

اقدامات لازم: پزشک برای تأیید تشخیص، آزمایش ادرار درخواست خواهد کرد. در صورت ابتلا به عفونت، احتمالاً آنتی‌بیوتیک برایتان تجویز خواهد شد. مایعات به مقدار فراوان بنوشید و برای تسکین علائم از داروهای مسکن استفاده کنید. در صورت عدم وجود عفونت، برای تعیین درمان صحیح لازم است که سونوگرافی (صفحه ۴۱) و اوروگرافی وریدی (صفحه ۲۲۷) که عکسبرداری از کلیه‌ها و مجاری ادرار با ماده حاجب تزریقی است، انجام شود.

پیشگیری از سوءهاضمه



اقدامات زیر می‌توانند در پیشگیری از حملات سوءهاضمه مفید واقع شوند:

- بدون عجله و در فواصل زمانی منظم غذا بخورید.
- شب‌ها از خوردن وعده‌های غذایی پرچرب پرهیز کنید.
- مصرف قهوه و چای را کاهش دهید.
- از خوردن غذاهای پرچرب و سنگین پرهیز کنید.
- غذاهایی را که می‌خورید یادداشت‌برداری کنید و از خوردن غذاهایی که سوءهاضمه شما را بدتر می‌کنند، پرهیز کنید.
- از مصرف داروهایی مثل آسپیرین که معده را تحریک می‌کنند، پرهیز کنید.

بله

خیر

آیا کاهش وزن پیدا کرده‌اید یا خون در مدفوعتان وجود دارد؟

علت احتمالی: احتمالاً مبتلا به نشانگان روده تحریک‌پذیر هستید. این نشانگان نوعی بیماری است که در آن یبوست یا اسهال همراه با دردهای مکرر شکم، وجود دارد. با وجود این، احتمال کمی هم وجود دارد که مبتلا به سرطان روده بزرگ باشید.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. وی شما را معاینه خواهد کرد و برای بررسی احتمال وجود سرطان روده بزرگ، برایتان کولونوسکوپی (صفحه ۲۲۲) درخواست خواهد کرد. بیشتر افراد می‌توانند با استفاده از اقدامات کمک‌کننده که قبلاً توضیح داده شد، علائم نشانگان روده تحریک‌پذیر را کنترل کنند (به بحث «کنار آمدن با نشانگان روده تحریک‌پذیر» در صفحه قبل مراجعه کنید).

علت احتمالی: ممکن است علت علائمتان فتق باشد. در این حالت، قسمتی از روده از ناحیه ضعیفی در عضلات دیواره شکم بیرون می‌زند.

اقدامات لازم: به پزشک خود مراجعه کنید. در صورت تأیید تشخیص توسط پزشک احتمالاً لازم است که برای ترمیم فتق، جراحی انجام شود (صفحه ۲۱۵).

به نمودار ۱۳۶ درد قسمت پایینی شکم در زنان (صفحه ۲۶۹) مراجعه کنید.

اگر با استفاده از این نمودار نمی‌توانید به هیچ تشخیصی برسید، به پزشک خود مراجعه کنید.