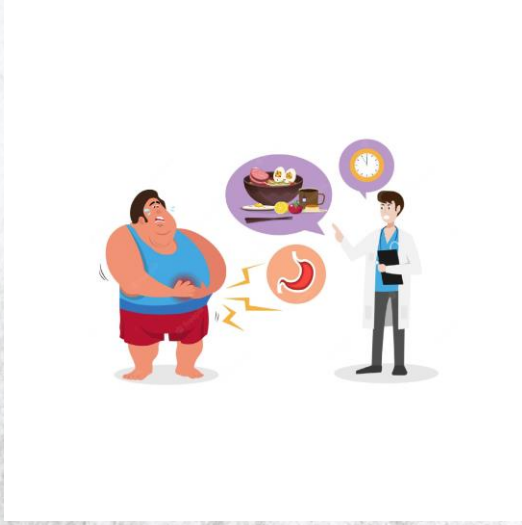


عسر الهضم الوظيفي



نبذة مختصرة:

- عسر الهضم الوظيفي هو المصطلح الطبي للحالة التي تسبب اضطرابًا، أو ألمًا، أو انزعاجًا، أو عدم شعور بالراحة في المعدة أو الجزء العلوي من البطن.
- عادة ما يكون غير واضح، ومع ذلك قد يكون السبب مشاكل في العضلات والأعصاب، والعدوى، أو العوامل النفسية الاجتماعية.
- على الرغم من عدم وجود مضاعفات خطيرة له عادة، إلا أنه يمكن أن يؤثر في جودة الحياة، من خلال الشعور بعدم الراحة.

الأعراض:

- قد تتضمن مؤشرات عسر الهضم الوظيفي وأعراضه ما يلي:
- ألم أو حرقان داخل المعدة، أو الانتفاخ أو كثرة التجشؤ أو الغثيان بعد تناول الوجبات
- الشعور بالامتلاء (الشبع) المبكر عند تناول الطعام
- قد يحدث أحيانًا ألم في المعدة غير مرتبط بالوجبات أو قد يزول مع تناول الوجبات

أسباب عسر الهضم :

عادة ما تكون الأسباب غير واضحة، ومع ذلك قد يكون السبب :

- مشاكل في الأعصاب أو العضلات: تتضمن عملية هضم الطعام سلسلة من الأحداث التي تشمل الأعصاب والعضلات في الجهاز الهضمي إذا حدث بها أي خلل فتؤدي إلى إفراغ المعدة ببطء أكثر من المعتاد؛ مما يسبب الغثيان والقيء، والشعور بالامتلاء بسرعة عند تناول الطعام أو الانتفاخ.
- الحساسية للألم: تقوم المعدة بالتمدد عند تناول الطعام، وهناك بعض الأشخاص حساسون لهذا التمدد، ويشعرون بالألم عند تمدد المعدة.
- العدوى: وجود عدوى بكتيرية بالمعدة (الهليكوباكتر بيلوري)، ويمكن أن تؤدي إلى التهاب بالمعدة أو قرحة.
- العوامل النفسية والاجتماعية: غالبًا ما يعاني الأشخاص الذين يعانون عسر الهضم الوظيفي من مشاكل مزاجية مثل: القلق أو الاكتئاب.

عوامل الخطر:

من العوامل التي قد تزيد من خطورة عسر الهضم الوظيفي ما يلي:

- إذا كنتِ أنثى
- استخدام المسكنات التي تُصرف بدون وصفة طبية مثل الأسبرين والأيبوبروفين (أدفيال، موترين آي بي، أو غير ذلك)، التي يمكن أن تسبب مشاكل في المعدة.
- التدخين
- القلق أو الاكتئاب
- حدوث انتهاكات جسدية أو جنسية في مرحلة الطفولة
- بكتيريا الملوية البوابية



متى تجب رؤية الطبيب؟

عندما تستمر الأعراض أكثر من أسبوعين أو إذا صاحبها أحد الأعراض التالية:

- ضيق في التنفس .
- صعوبة في البلع .
- القيء المستمر .
- تقيؤ الدم .
- تغير لون البراز إلى أسود أو وجود دم بالبراز .
- ألم في الصدر، أو الفك، أو الرقبة، أو الذراع .
- نزول مفاجئ في الوزن .

التشخيص :

- تحليل الدم والبول.
- أشعة سينية أو صوتية .
- منظار علوي .
- اختبارات العدوى.



العلاج:

يختلف العلاج حسب الحالة؛ ولكن توجد نصائح لتخفيف وتجنب عسر الهضم:

- التقليل من الكافيين مثل: القهوة، والشاي.
- التقليل من الوزن إذا كنت تعاني السمنة .
- تجنب الأكل قبل النوم بـ ٣ - ٤ ساعات.
- التقليل من التوابل الحارة والأكل الذي يحتوي على دهون.
- الإقلاع عن التدخين .
- تجنب الرياضة بعد الأكل مباشرة .
- تناول وجبات صغيرة ومضغ الطعام جيداً .
- التقليل من التوتر، من خلال الاسترخاء، وتقنيات تقليل التوتر .
- شرب السوائل بعد الوجبة .

