

سوء هاضمه یا دیس پیسی چیست؟

تعریف سوءهاضمه که اصطلاح پزشکی آن دیس پیسی است، این است: مجموعه مشکلاتی که یک فرد به دنبال خوردن غذا پیدا می کند. این مشکلات شامل درد شکم، احساس پری زیاد، احساس نفخ و زیادی گاز در شکم می شود. واضح است که هر فردی وقتی پرخوری می کند، این علائم را پیدا می کند و در این حالت به آن بیماری سوءهاضمه اطلاق نمی شود. به این ترتیب مواردی که با خوردن یک غذای عادی فرد علائم پیدا می کند، باید مورد بررسی و درمان قرار داد. علت های اصلی این بیماری شامل زخم معده و اثنی عشر، فلج معده و کولیت عصبی هستند که در ادامه توضیح داده می شود. زخم معده که بیماری شناخته شده تمام جوامع است، به دلیل اثر تخریبی اسید معده روی لایه داخلی معده و اثنی عشر ایجاد می شود.

مهم ترین علامت این بیماری، دردهای شکمی به دنبال غذا یا ساعاتی بعد از غذاست. زخم های دوازده که شایع تر است، معمولاً دردهایشان دو ساعت بعد غذا شروع می شود و گاهی با غذا خوردن تسکین پیدا می کند. عارضه مهم این بیماری خونریزی معده است. در آلودگی معده به میکروب هلیکوباکتر علت اصلی این بیماری است و درمان اصلی از بین بردن این میکروب است. در کنار این درمان با انواع داروهای خنثی کننده اسید معده نیز در کنترل بیماری اهمیت دارند. روده تحریک پذیر که به آن کولیت عصبی نیز گفته می شود یکی دیگر از بیماری های شایع است. در این بیماری روده ها از نظر ساختمانی مشکلی ندارد. علامت اصلی این بیماری درد شکم، بخصوص قسمت زیر ناف است که به طور متناوب (مثلاً سه روز در طول یک ماه) ایجاد می شود و همزمان علائم زیر نیز وجود دارند:

۱- درد معمولاً با اجابت مزاج بهتر می شود.

۲- شروع دردها با تغییر اجابت مزاج (اسهال یا یبوست) همراه است.

۳- قوام مدفوع معمولاً متغیر است.

وقتی معده فلج می شود در این بیماری غذا مدت خیلی طولانی در معده باقی می ماند و فرد دچار احساس سیری و پری معده می کند. این احساس ناخوشایند را همه ما در زمان بیماری های ویروسی سخت تجربه کرده ایم که در بسیاری اوقات همراه با تهوع و استفراغ بوده است. فلج معده چه موقتی و به دنبال بیماری های ویروسی شایع یا داروها رخ دهد و چه این که به دنبال بیماری مزمن و دائمی مثل دیابت بروز پیدا کند باید درمان شود.

خوردن غذاهایی با حجم کم، خوردن غذاهای آبکی و نرم و پرهیز از خوردن غذاهای چرب که مدت بیشتری در معده باقی می ماند باعث بهبودی نسبی می شود. همچنین بهتر است از خوردن غذاهای دیرهضم و سنگین مثل آنها که دارای حبوبات هستند، پرهیز کرد. تحرک بدنی و پرهیز از نشستن و بویژه دراز کشیدن یا خوابیدن بعد از غذا باعث بهتر شدن این عارضه می شود.