



تاریخ	۹
فروردین	۱۴۰۰
پنجشنبه	

## هر شماره؛ معرفی یک بیماری و پیشگیری و درمان آن

### این شماره: معده درد عصبی تشخیص، علائم، درمان آن

## سلامت



صفحه	۶
شماره	۳۰۶۳
سال	بیست و هفتم

### دلایل و راه‌های بهبود معده عصبی

خود را با کار خوب پر کنیم تا فرصتی برای نگران شدن نداشته باشیم. البته یادگیری تکنیک‌های کنترل اضطراب و خشم نیز می‌تواند بسیار کمک کننده باشد.

به یاد داشته باشیم که هرچقدر هم که باهوش باشیم غیرممکن است در یک لحظه بتوانیم به بیش از یک چیز فکر کنیم. باور نمی‌کنید؟! همین الان به صدلی خود تکیه دهید چشمانتان را ببندید و همزمان هم به یک گربه سفید فکر کنید و هم به کاری که فردا می‌خواهید انجام دهید فکر کنید. می‌بینید که می‌توانید به نوبت ذهنتان را روی هر کدام از این مطالب متمرکز کنید اما هرگز نمی‌توانید به طور همزمان این دو کار را انجام دهید. پس زمانی که ذهن ما از افکار خوب و هیجان‌انگیز پر است جایی برای افکار بد وجود نخواهد داشت.

البته در بعضی موارد ما به تنهایی نمی‌توانیم اضطراب خود را درمان کنیم و نیاز به کمک متخصص داریم.

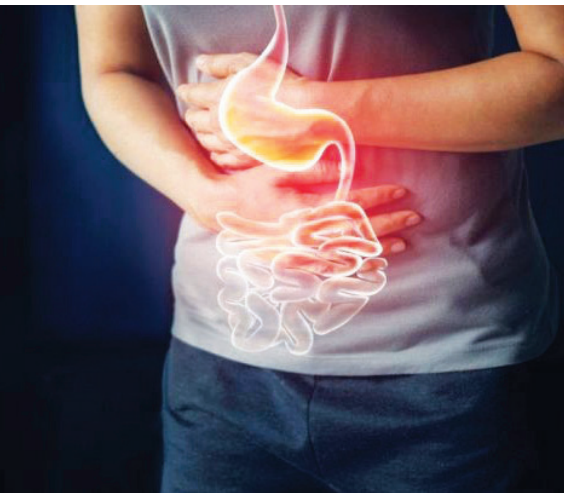
درمان ممکن است درمان استرس و اضطراب که باعث ایجاد معده درد عصبی شده‌اند، کمک کند.

پزشک می‌تواند با شناسایی استرس ناشی از زندگی فرد، بهبود درد معده عصبی را شروع کند. برخی از محرک‌های احتمالی که ممکن است فرد برای کاهش علائم خود به آن بپردازد شامل مدرسه، شغل، کار، خانواده، یا روابط است.

#### نمونه‌هایی از درمان معده درد عصبی شامل موارد زیر است:

درمان: دیدن روانپزشک یا درمانگر ممکن است به فرد کمک کند تا تغییراتی در کاهش استرس در زندگی خود ایجاد کند. هیچ کس نمی‌تواند استرس را به طور کامل از بین ببرد، اما یک درمانگر همچنین می‌تواند به شخص کمک کند در صورت تجربه آن، روش‌های مقابله بهتر با استرس را تشخیص دهد.

داروها: در برخی موارد، ممکن است فرد برای کاهش اضطراب و استرس، نیاز به مصرف دارو داشته باشد. درمان اضطراب و افسردگی همچنین ممکن است به کاهش بروز معده عصبی کمک کند. یکی از داروهای معروف برای کاهش اضطراب بوسپیرون است که باید زیر



اگر گرفتار غم، اندوه، نگرانی و اضطراب شده باشید احتمالاً میدانید که معده درد عصبی چیست. معده درد عصبی یکی از نمونه‌هایی است که نشان می‌دهد چگونه احساسات فرد می‌تواند بر بدن او تأثیر بگذارد. پزشک ممکن است در صورت مشاهده علائمی مانند تهوع یا نفخ که به هرگونه بیماری گوارشی ربطی ندارد، به معده عصبی شک کند.

درمان معده درد عصبی اغلب شامل تکنیک‌هایی برای کاهش اضطراب، استرس و تنش است.

در این مقاله با علل، علائم و درمان معده درد عصبی و همچنین نحوه جلوگیری از بروز مجدد آن آشنا شوید.

#### علائم

معده عصبی ممکن است باعث نفخ، حالت تهوع و اسهال شود.

معده عصبی می‌تواند علائم برخی از اختلالات گوارشی (GI) را نشان دهد. اینها شامل شرایطی مانند سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS)، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو یا گاستروانتریت است که یک عفونت معده باکتریایی یا ویروسی است.

#### علائم مرتبط با معده درد عصبی عبارتند از:

نفخ

تأخیر در تخلیه معده

اسهال

گاز

حالت تهوع

کودکان همچنین معمولاً علائم معده درد عصبی را تجربه می‌کنند. آنها ممکن است علائم خود را متفاوت از بزرگسالان توصیف کنند. مثلاً از رفتن به مدرسه خودداری کنند یا مکرراً درد معده را گزارش دهند بدون آنکه علائم دیگری از عفونت را نشان دهند.

#### علل

سیستم گوارش GI دارای سیستم عصبی خاص خود به نام سیستم عصبی روده است. انتهای عصب در معده برای پاسخ به هورمون‌های استرس منتقل شده از مغز طراحی شده است. این بخشی از پاسخ «جنگ و گریز» است که باعث می‌شود هورمون‌های استرس باعث کند شدن معده شوند تا خون بیشتری به قلب، ریه‌ها و ماهیچه‌ها وارد شود.

افراد گاه به طور مرتب استرس بالایی را تجربه می‌کنند که می‌تواند پاسخ‌های «جنگ و گریز» را تقلید کند. برخی از عوامل مرتبط با استرس در معده عصبی عبارتند از:

یک رویداد آینده، مانند یک آزمون یا ارائه، امتحان

مشکلات مالی

رابطه یا مشکلات خانوادگی

طلاق، اختلاف خانوادگی

تغییرات در محل کار، مشاغل پراسترس

مرگ یک دوست عزیز

بیماری مزمن

بعضی اوقات افراد سندرم روده تحریک‌پذیر (IBS) را معده عصبی می‌نامند. نام‌های دیگر IBS شامل اسپاسم روده بزرگ یا روده بزرگ تحریک‌پذیر است.

با این حال، فرد بدون داشتن IBS می‌تواند درد معده عصبی داشته باشد. این امر به این دلیل است که علائم IBS حداقل به مدت ۳ ماه به طور مداوم رخ می‌دهد و اغلب با تغییر رژیم غذایی و شیوه زندگی بهبود می‌یابد.

#### درمان

از وینستون چرچیل در زمان جنگ که مجبور بود ۱۸ ساعت در روز کار کند پرسیدند، آیا در مورد وظیفه‌ها و مسئولیت‌های بسیار زیادی که بر عهده دارد نگران و مضطرب هم می‌شود؟ پاسخ داد سرم خیلی شلوغ است و برای نگران شدن زمان ندارم!

یکی از روش‌های درمان این است که تا جای ممکن فکر خود و ذهن

### معده درد عصبی، از علائم تا درمان آن

دکتر امیر سعید صادقی

– نقل و انتقال‌ها

– از دست دادن عزیز

– بیماری‌های مزمن

گاهی سندرم روده تحریک‌پذیر نیز عامل این مشکل در نظر گرفته می‌شود. با این حال، ممکن است فردی بدون ابتلا به سندرم روده تحریک‌پذیر، درگیر معده درد باشد. می‌تواند به این دلیل باشد که علائم این سندرم به مدت سه ماه ادامه پیدا می‌کند و با ایجاد تغییرات غذایی و سبک زندگی، بهبودی حاصل خواهد شد.

#### درمان معده درد عصبی

در ابتدا، متخصص گوارش با شناسایی محرک‌های استرس، به درمان معده درد عصبی خواهد پرداخت. برخی محرک‌ها مانند مدرسه، شغل، کار، خانواده و یا روابط باید شناسایی و نسبت به تسکین علائم اقدام کرد.

نمونه‌هایی از درمان‌های معده درد عصبی عبارتند از:

#### مصرف دارو

در برخی موارد، نیاز است فرد دارو مصرف کند تا از میزان استرس و اضطراب کاسته شود. درمان استرس و افسردگی خود از جمله اقداماتی است که به کاهش علائمی از معده درد کمک خواهد کرد.

#### مدیتیشن

مدیتیشن یکی از روش‌های مؤثر در کاهش اضطراب و استرس ایجاد شده در فرد است. فرد در یک اتاق ساکت و آرام قرار می‌گیرد و تمرکز خود را بر روی تنفس قرار می‌دهد. برخی افراد مدیتیشن مانترا را برای بیشتر شدن سطح انرژی و کاهش استرس انتخاب می‌کنند.

انجام روزانه ده تا پانزده دقیقه مدیتیشن می‌تواند به تسکین علائم معده درد کمک کند.

#### پرهیز از مواد غذایی مضر

از مصرف مواد غذایی که باعث تشدید معده درد عصبی می‌شوند، باید خودداری گردد. موادی از قبیل محصولات لبنی و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، شکلات، نوشابه و چای و همچنین مواد غذایی ترش و چرب.

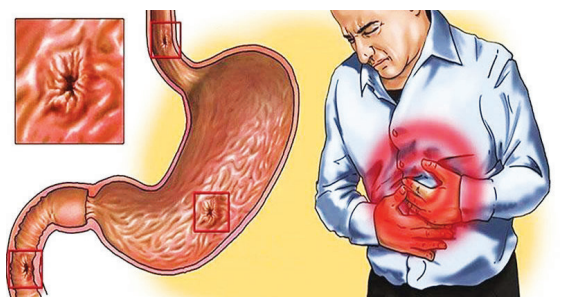
– انجام فعالیت‌هایی که به تسکین استرس کمک می‌کنند. فعالیت‌هایی مانند ورزش، گوش دادن به موسیقی، مطالعه کتاب و یا صحبت کردن با دوست می‌تواند مفید باشد.

#### مراجعه به مشاور یا روانشناس

هیچ فردی نمی‌تواند استرس را به طور کامل از زندگی خود حذف کند؛ اما مشاور می‌تواند روش‌های مقابله بهتر با استرس‌هایی را که در زندگی با آنها روبرو می‌شویم، در اختیارمان قرار دهد.

#### در پایان این که

علائم معده درد عصبی مشابه اختلالات مزمن دستگاه گوارش است و ممکن است در صورت مواجه با علائم، سندرم روده تحریک‌پذیر توسط پزشک تشخیص داده شود. درمان عوامل استرس‌زا می‌تواند به کاهش علائم معده درد عصبی و بهبود کیفیت زندگی کمک کند.



معده درد عصبی مثالی واضح از زمانی است که احساسات فردی بر روی بدن تأثیر می‌گذارد. پزشکان زمانی معده درد عصبی را عنوان می‌کنند که فرد با علائمی مانند تهوع و نفخی که مرتبط با شرایط دستگاه گوارش نیست، به آن‌ها مراجعه می‌کند.

درمان معده درد عصبی اغلب شامل روش‌هایی است که به کاهش استرس و اضطراب کمک می‌کند.

در ادامه با ما همراه باشید تا به بررسی علل، علائم، درمان و همچنین پیشگیری از بروز مجدد معده درد عصبی بپردازیم.

#### علائم و نشانه‌های درد معده ناشی از اعصاب

درد معده می‌تواند بازتاب علائمی از اختلالات دستگاه گوارش باشد. شرایطی از قبیل سندرم روده تحریک‌پذیر، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو و یا عفونت باکتریایی و ویروسی معده.

از جمله علائم معده درد عصبی می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

– نفخ

– به تأخیر افتادن خالی شدن معده

– اسهال

– گاز

– تهوع

کودکان نیز می‌توانند با علائمی از معده درد روبرو شوند. علائم آن‌ها می‌تواند شامل معده درد بدون وجود علائمی از عفونت باشد.

#### علت بروز معده درد عصبی چیست؟

سیستم گوارش خود به تنهایی سیستم عصبی به نام سیستم عصبی آنتریک دارد. پایانه‌های عصبی در معده به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به هورمون‌های استرس منتقل شده از مغز، واکنش نشان می‌دهند. این واکنش‌ها باعث به تأخیر افتادن هورمون‌های استرس به سیگنال‌های معده و پمپاژ بیشتر خون به قلب، ریه‌ها و عضلات می‌شوند.

افرادی که بیشتر در معرض استرس قرار دارند، بیشتر با این واکنش‌ها روبرو خواهند شد. برخی محرک‌های استرسی عبارتند از:

– رخدادهایی مانند یک آزمون و یا اجرا

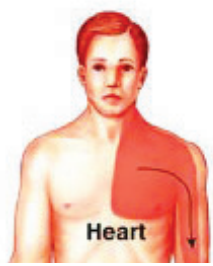
– مشکلات مالی

– مشکلات فردی و یا خانوادگی

– جدایی و طلاق

– تغییر در محل کار

### تفاوت درد معده با درد قلب و کیسه صفرا



#### درد ارجاعی قلب

اعصاب حسی پوست همزمان با اعصاب قلب به نخاع وارد می‌شوند. به همین دلیل بیمار دچار درد یا سکنه قلبی درد را در ناحیه چهار عصب بین دنده‌های فوقانی روی پوست در سمت چپ و همچنین عصب بازو در سمت چپ حس می‌کند. به صورت ساده‌تر درد در ناحیه سینه سمت چپ و همچنین قسمت داخلی بازو در سمت چپ احساس می‌شود (مانند تصویر زیر) محققین معتقدند مقداری از این درد در داخل دستگاه عصبی مرکزی منتشر می‌شود. به همین علت در برخی موارد قلب درد، در گردن و فک تحتانی حس می‌شود.

اگر سکنه قلبی در دیواره تحتانی قلب که روی سطح دیافراگم قرار دارد ایجاد شود، درد دقیقاً در زیر جناغ سینه احساس می‌شود. از آنجایی که قلب و بخشی از مری احتمالاً مسیر مشترکی برای تکان‌های درد دارند، جای تعجب نیست که درد ناشی از ازوفژایت حاد یا التهاب مری، مشابه درد ناشی از سکنه قلبی احساس شود.

#### درد معده

درد ارجاعی از معده معمولاً در ناحیه فوقانی شکم (اپیگاستر فوقانی) احساس می‌شود. تکان‌های درد از طریق اعصاب سمپاتیکی به نخاع ارسال می‌شود. این درد ارجاعی در بخش تحتانی قفسه سینه و بخش فوقانی دیواره شکم احساس می‌شود.

#### درد کیسه صفرا

تکان‌های درد احشایی از کیسه صفرا در الیاف عصبی منتقل می‌شود که اعصاب سمپاتیکی را از شبکه سلیاک و عصب اسپلانکتیک تا نخاع همراهی می‌کنند. این درد ارجاعی مبهم در دیواره بخش تحتانی قفسه سینه و بخش فوقانی شکم احساس می‌شود. اگر فرآیند التهاب کیسه صفرا در اثر بیماری گسترش پیدا کند و دیافراگم را درگیر کند درد کیسه صفرا در قسمت جلدی ربع فوقانی راست دیواره قدامی شکم و در پشت، در زیر زاویه تحتانی کتف احساس می‌شود؛ و به دلیل درگیر کردن برخی اعصاب ممکن است این درد در رأس شانه ایجاد شود.

دلایل ایجاد دردهای احشایی مانند درد قلبی یا درد معده می‌تواند بسیار متنوع باشد از کاهش خون‌رسانی و التهاب در یک ناحیه تا مشکلات خلقی مانند افسردگی و اضطراب.



نظر پزشک تجویز دهد.

تحریک مغز: بعضی مواقع در افراد مضطرب فعالیت نواحی از مغز از حالت طبیعی خارج می‌شود که می‌توان به کمک تحریک الکتریکی یا مغناطیسی آن نواحی را تحت تأثیر قرار داد تا فعالیت سلول‌های عصبی تنظیم شده و اضطراب فرد کاهش یابد. برای اطلاعات بیشتر در مورد تحریک مغز به واحد تحریک مغز انستیتو سلامت

مغز مراجعه نمایید.

بیوفیدبک: بیوفیدبک روشی است که مراجع را قادر می‌سازد از علائم زیستی که در حالت معمول نسبت به آنها آگاهی ندارد، اطلاع پیدا کند مانند تعریق پوست، ضربان قلب، انقباض عضلات... و در راستای کاهش اضطراب تغییراتی در آنها بوجود آورد. در تکنیک‌هایی همچون یوگا، مدیتیشن و ریلکسیشن نیز هدف همین است با این تفاوت که در بیوفیدبک، فرد از طریق حسگرهایی که به بدن وی نصب گردیده است قادر خواهد بود تا با دقت بالا

از وضعیت بدنی و میزان اضطراب خود مطلع گردد. مراقبه: مراقبه می‌تواند اضطراب و استرس را با افزایش تمرکز و ذهن آگاهی فرد کاهش دهد. مدیتیشن شامل نشستن یا دراز کشیدن در یک اتاق آرام و تمرکز روی تنفس شخص است. برخی از افراد ممکن است تصمیم بگیرند آن را تکرار کنند تا به آنها کمک کند انرژی خود را متمرکز کنند و استرس را تسکین دهند. صرف حتی ۱۰

تا ۱۵ دقیقه در روز برای مدیتیشن می‌تواند به فرد کمک کند علائم خود را کاهش دهد.

مواد غذایی: از غذاهایی که می‌تواند این مشکل را بدتر کنند، خودداری کنید. نمونه‌هایی از این محصولات شامل لبنیات و نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه، شکلات، سودا و چای است.

فعالیت‌های تسکین دهنده برای استرس. مشارکت در فعالیت‌هایی که به کاهش استرس کمک می‌کند مانند ورزش، نوشتن، خواندن، گوش دادن به موسیقی یا صحبت با دوستان می‌تواند کمک کند. بعضی اوقات ممکن است فرد با کاهش تعداد تعهدات در برنامه روزانه خود، استرس را کاهش دهد.

از داروهای طبیعی استفاده کنید. اینها شامل زنجبیل است که می‌تواند به عنوان دمنوش استفاده شود، به عنوان ریشه جویبه شود یا به عنوان یک مکمل مصرف شود. نوشیدن چای نعنای یا بو کردن روغن نعنای نیز ممکن است علائم عصبی معده را کاهش دهد.

پزشک همچنین می‌تواند مطابق با سابقه سلامتی فرد، درمان‌های خاصی را توصیه کند. معده عصبی می‌تواند علائمی مشابه اختلالات مزمن GI ایجاد کند. اگر فردی به طور مرتب این علائم را تجربه کند، پزشک ممکن است فرد را مبتلا به IBS تشخیص دهد.

درمان هرگونه عوامل استرس‌زای اساسی ممکن است به کاهش بروز معده عصبی، کاهش علائم و بهبود کیفیت زندگی فرد کمک کند.

