**زخم گوارشی (پپتیک اولسر) زخمی است که در سطح داخلی دستگاه گوارش ایجاد می شود و شامل دو نوع زخم است:**
**- زخم معده**
**- زخم دوازدهه (اثنیعشر؛ ابتدای رودهی باریک)**
**گاهی ممکن است فردی همزمان هر دو زخم را داشته باشد.**

**علایم زخم گوارشی چیست؟**
**شایعترین علامت زخم گوارشی، احساس درد سوزشیِ شدید در معده است. درد ممکن است بیاید و سپس برای چند روز یا چند هفته غایب باشد. گاهی اوقات درد شب فرد را از خواب بیدار می کند. زخم معده با خوردن غذا تشدید میشود و زخم دوازدهه وقتی گرسنه هستید شدید میشود و با خوردن غذا بهتر میشود. زخم گوارشی یکی از علل سوءهاضمه است و میتواند علایم سوءهاضمه را بروز دهد؛ مانند احساس سیری زودرس، احساس نفخ معده و سوزش یا درد مبهم در معده، استفراغ، کاهش وزن بدون توجیه...**

| زخم دوازدهه | زخم معده |
|---|---|
| از نظر بالینی، زخم دوازدهه شیوع بیشتری دارد. | زخم معده در سنین بالاتر دیده میشود و احتمال اینکه زخم معده بدون علامت باشد بیشتر است. |
| مرتبط با میکروب هلیکوباکترپیلوری | مرتبط با میکروب هلیکوباکترپیلوری |
| زخمهای دوازدهه تقریباً خطر بدخیمی ندارند و تصویربرداری با مادهی حاجب برای آن کفایت میکند. | احتمال بروز بدخیمی در زخم معده بیشتر است و بنابراین در زخمهای معده حتماً باید اندوسکوپی و نمونهبرداری (بیوپسی) انجام شود. |
| ترشح اسید معده طبیعی یا افزایش یافته است. | ترشح اسید معده طبیعی یا کاهش یافته است. |
| کاهش درد با خوردن غذا | تشدید درد با خوردن غذا |

**علل ایجاد زخم گوارشی چیست؟**

**زخم گوارشی وقتی به وجود می آید که اسیدی که کمک به هضم غدا می کند، دیوارهی معده یا دوازدهه را تخریب**

**میکند. این می تواند به دلیل کاهش محافظت یا آسیبِ دیوارهی داخلی دستگاه گوارش به هر دلیلی، یا افزایش ترشح**

**اسید معده باشد.**

**از علل زخم پپتیک میتوان به موارد زیر اشاره کرد:**

- عفونت با هلیکوباکتر پیلوری

- مصرف طولانی مدت برخی داروها (داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند آسپیرین و ایبوپروفن)

- فشارهای روحی روانی و غداها ی تند و پرادویه نمیتواند سبب بروز زخم معده شوند، ولی از عوامل کمک کننده در

تشدیدِ آن هستند.

- سیگار کشیدن؛ عوارض زخم گوارشی را افزایش میدهد و آسیب پذیری سطح داخلی دوازدهه را افزایش میدهد. سیگار

کشیدن همچنین خطر ابتلا به عفونت هلیکوباکترپیلوری را افزایش میدهد.

**زخم گوارشی چگونه تشخیص داده میشود؟**

**وقتی شما با شکایت از علایم سوء هاضمه به پزشک مراجعه میکنید، پزشک با توجه به شرححال و معاینهی شما بررسی های**

**لازم را انجام میدهد. در برخی مواقع انجام اندوسکوپی کاملاً ضروری است (مواردی که همراه با استفراغ مکرر،**

**کمخونی، کاهش وزن و... است). در شک به وجود زخم گوارشی حتماً بررسی عفونت هلیکوباکترپیلوری انجام میشود؛ که**

**در صورت اندوسکوپی همزمان با اندوسکوپی انجام می شود و در غیر از این صورت از آزمایش خون یا تست تنفسی**

**ویژهی آن استفاده میشود.**

**زخم گوارشی چگونه درمان میشود؟**

**یکی از اقدامات مهم در درمان زخم گوارشی ، ریشه کن کردن عفونت هلیکوباکتر پیلوری است. ذرمان این عفونت با**

**استفاده ی همزمان از چندین (سه تا چهار ) دارو (شامل آنتیبیوتیک و داروهای سرکوب کنندهی اسید) به مدت یک تا دو**

**هفته و تا ریشهکنی کاملِ آن انجام میشود. پس از اتمام دورهی مصرف دارو، جهت تعیین ریشه کن شدن آن، آزمایش انجام**

**میشود.**

**در درمان زخم گوارشی از داروهایِ ضداسید، داروهای کاهندهی ترشح اسید معده و داروهایی که روند ترمیم زخم را**

**فعال میکنند، استفاده میشود.**

**برای کمک به بهبود زخم گوارشیِ خود؛**

**- سیگار نکشید.**

**- از مصر داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند اسپیرین و ایبوپروفن بپرهیزید.**

**- از مصرف کافئین و الکل پرهیز کنید.**

**- از خوردن غذاهای تند و پرادویه که سبب سوزش معده میشوند اجتناب کنید.**

**زخم گوارشی با درمان صحیح بهبود در عرض چندین هفته بهبود مییابد. با اینحال، گاهی برای درمان زخم گوارشی؛ انجام**

**جراحی لازم است.**

**آیا زخم گوارشی عود میکند؟**

**بله! عواملی مانند پایدار ماندن عفونت هلیکوباکترپیلوری، مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند اسپیرین و**

**ایبوپروفن یا مشکلات باقی مانده در جراحی، میتواند سبب عود زخم گوارشی شود.**

**عوارض زخم گوارشی**

**- شایعترین عاضه، خونریزی گوارشی است. در صورت بروز استفراغ خونی یا مدفوع قیری شکل (سیاو و شل) بلافاصله به**

**اورژانس مراجعه نمایید.**

**- عارضهی دیگر زخم گوارشی، پارگی یا سوراخ شدن قسمت درگیر است. به شکلی فرد دچار درد شدید و ناگهانیایی**

**میشود که برخلاف دردهای قبلی وی، با مصرف داروهای ضداسید کاهش نمییابد. گاهی درد به پشت هم تیر می کشد.**

**- عارضهی بعدی، انسداد راه خروجی معده است. در این حالت بیمار دچارِ درد شکمی پس از خوردن غذا همراه با**

**احساس سیری زودرس و تهوع و استفراغ می شود.**

**تمام این موارد جزو اورژانس های پزشکی هستند و به رسیدگی فوری نیاز دازند.**

**برای پیشگیری از زخم گوارشی چه میتوان کرد؟**

**- برای پیشگیری از ابتلا به عفونت هلیکوباکترپیلوری موارد زیر را رعایت کنید:**

**پس از استفاده از سرزیس بهداشتی و قبل از غذا خوردن، دستهای خود را با آب و صابون بشویید.**

**غذاهایی بخورید که خوب شسته شده و به خوبی پختهشده باشند.**

**از منابع مطمئن آب بنوشید.**

**- برای پیشگیری از ابتلا به زخم گوارشی بر اثر مصرف داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مانند اسپیرین و ایبوپروفن؛**

**اگر ممکن است این داروها را مصرف نکنید.**

**در صورت نیاز به مصرف این داروها، آنها را همراه غذا میل کنید.**

**کمترین مقدار (دوز) ممکن را مصرف کنید.**

**از پزشک خود دربارهی این مسئله بپرسید که آیا امکان دارد داروهای دیگری را جایگزین داروهای ضدالتهابی غیر**

**استروئیدی، نمایید؟ داروهایی که خطر ایجاد زخم گوارشی ندارند!؟**

**از پزشک خود دربارهی داروهایی که مصرف هم زمان آنها با داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی، سبب پیشگیری از زخم**

**گوارشی میشوند؛ بپرسید.**