

## عسر الهضم

لابد أن كل واحد منا قد عانى من عسر الهضم أحياناً كثيرة، ولكنه لا يشكل بالنسبة لمعظم الناس سوى مصدر إزعاج ثانوي فقط. وهو يحدث في أغلب الأحيان نتيجة الإفراط في الطعام أو تناول شيء لا يلائمك الجسم يدوم لفترة قصيرة نسبياً فقط.

يفسر الناس كلمة عسر الهضم بمعان مختلفة إلا إنها تستخدم غالباً لوصف حس الانزعاج في وسط أعلى البطن والنتج بطريقة ما عن الأكل والبلع ومن الأعراض المعروفة الأخرى لعسر الهضم:

- ألم في الصدر أو البطن.
- إحساس بالحرقة في الصدر (حرقة الفؤاد **heart burn**) ينتج عن ارتداد الطعام أو السائل من المعدة إلى الحلق أو مؤخره الفم المعروف طبياً بالجزر المعدي المريئي.
- تجشؤ الغاز أو الهواء من الفم.

في مثل هذه الحالات يكون العلاج بأخذ دواء بعد مشورة الصيدلي وكذلك القيام باتخاذ ما يلزم من تغييرات ضرورية لتقليل الإصابة بالعسر، ولكن إذا مر أسبوعين والسن فوق الأربعين لا بد من زيارة الطبيب.

### تغييرات في نمط الحياة:

إذا عانيت مؤخراً من نوبات خفيفة فجائية من عسر الهضم فهناك تغييرات في نمط الحياة يمكن إتباعه لحل المشكلة:

١. توقف عن التدخين إذا كنت من المدخنين.
٢. حاول أن تفقد بعض الوزن وأن تزيد من التمارين الرياضية التي تمارسها.
٣. تناول طعاماً صحياً، وقلل من كمية الأطعمة الدهنية.
٤. أكثر من كمية الألياف في طعامك.
٥. تجنب التوابل الحارة والملح والخل.
٦. التخفيف من شرب الشاي والقهوة.



٧. لا تتناول وجبة كبيرة قبل ذهابك للنوم مباشرة .  
٨. يؤثر القلق والكرب في طريقة عمل عضلات المعدة، لذلك لابد من الاسترخاء.

### استشارة الصيدلي:

- هناك أنواع عديدة لأدوية عسر الهضم يمكن للمرء أن يشتريها بدون وصفة طبية.
- أدوية عسر الهضم المتوفرة في الصيدليات
- صنف الدواء التأثير
- مضادات الحموضة تعدل حمض المعدة
- أدوية تحمي بطانة المعدة والمريء تبطن المعدة والمريء وتمنع الحمض من إلحاق الضرر بهما
- مضادات التشنج تخفف التوتر في عضلات جدار المعدة تقلل النفخة
- مناهضات مستقبلات الهيستامين ٢ تقلل من إفراز المعدة للحمض

### متى تحتاج إلى زيارة الطبيب؟

- بعد مرور أسبوعين ولم تتحسن الأعراض وكنت تعاني من أي من الأعراض:
- فقد غير معلن للوزن.
  - فقد الشهية.
  - صعوبة في البلع.
  - تقيء دم أو مادة تشبه ثفل القهوة.
  - دم في البراز.
  - عسر هضم أثناء تناول أدوية غير ستيروئيدية مضادة للالتهاب.

لذلك يقوم الطبيب بعمل عدة اختبارات أو اختبار واحد من الاختبارات التالية لتحديد المشكلة:

١. اختبار الدم.
٢. تنظير داخلي.



وزارة الصحة  
Ministry of Health

٣. أشعة سينية بالباريوم.

٤. اختبارات العدوى بجرثومة البواب الحلزونية (*Helicobacter pylori*)

١. اختبار النسيج: (أي بأخذ عينة من بطانة المعدة)

٢. اختبار التنفس

٣. اختبار أضداد الدم