

القرحة

تعد القرحة من الأمراض الشائعة في وقتنا الحالى وتصيب عدة أماكن في الجهاز الهضمى مثل المعدة والاثني عشر وأكثرها انتشارا قرحة الاثني عشر .

وهناك عدة أسباب للإصابة بالقرحة منها :

١. عوامل وراثية .
٢. تناول بعض الأدوية غير الاستيرويدية المضادة للالتهابات كالتهاب المفاصل والكبد (كالأسبرين) بحيث أن هذه الأدوية تمنع إفرازات أشباه الهرمونات داخل المعدة والتي بدورها تنظم إفراز البايكربونات والمخاط الذي يحمي جدار المعدة .
٣. عدم الصفوة النفسية والجسدية يمكن أن يكون لها دور في إحداث القرحة المعوية .
٤. السلوك الغذائي :
 - أ. نوع الطعام المتناول مثل استخدام البهارات الحارة والتوابل التي قد تؤدي إلى القرحة بعد فترة .
 - ب. تناول المشروبات الكحولية والتدخين .
 - ت. تناول الأغذية التي تحتوي على الكافيين مثل الشوكولاته والقهوة والمشروبات الغازية والشاي والكاكاو والتي تؤدي إلى زيادة إفراز حامض المعدة (حامض الهيدروكلوريك HCL) .
٥. لقد اكتشف حديثا أن هناك بكتيريا Helicobacter Pylori تفرز سموم داخل المعدة مسببة القرحة .

القرحة قد تصيب منطقتين وهما المعدة أو الاثنى عشر والأعراض تقريبا متشابهة مثل آلام في منطقة البطن أو الشعور بعدم الارتياح في هذه المنطقة .

وقد وجد في أن فقدان الشهية وفقدان الوزن والغثيان والتقيؤ والحرقة تكون أكثر في المصابين بالقرحة المعدية ومن أكثر مضاعفات القرحة المعدية النزيف الدموي .

أما قرحة الاثنى عشر فتكون مصحوبة بالحرقة وزيادة الشهية وزيادة الوزن والشعور بالإمساك ومن أكثر مضاعفاتها البراز الأسود .

فيما يلي بعض الإرشادات التي يجب مراعاتها :

١ . الابتعاد عن تناول وجبات كبيرة نسبيا وتقليص عدد الوجبات إلى ثلاث وجبات يومية منتظمة .

٢ . الابتعاد عن تناول الوجبات البينية (الخفيف) ووجبة ما قبل النوم .

٣ . الراحة الجسدية والنفسية .

٤ . الابتعاد عن تناول المضافات الغذائية كالبهارات والتوابل .

٥ . الابتعاد عن تناول الخضار المقلية أو المحتوية على بذور أو الأحماض أو الألياف الخشنة .

٦ . الابتعاد عن تناول الفواكه ذات البذور أو القشور الخشنة مقل (التين ، الصبر ، الجوافة)

٧ . الابتعاد عن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية والشوكولاته والكاكاو والتي وبدورها تنبه إفراز الحمض داخل المعدة .

٨ . الابتعاد عن التدخين المصحوب بتناول السوائل المنبهة .

٩ . تناول اللحوم المشوية أو المسلوقة منزوعة الدهن والجلد .

١٠ . عدم تناول الأطعمة المسببة للغازات كالبقوليات والمشروبات الغازية والعلكة .

١١ . الابتعاد عن تناول العصائر ذات الطعم الحامض كالليمون والجريب فروت (حسب

الاحتمال الشخصي) مع العلم أن تركيز حموضة المعدة أكثر ١٠ مرات من تركيز حموضة

هذه العصائر .

١٢ . عدم تناول كميات كبيرة من الحليب وذلك للأسباب التالية :

أ. الحليب قد يؤدي إلى اسهالات وانتفاخات عند المصابين بعدم احتمال سكر

اللاكتوز الموجود في الحليب (Lactose intolerance) .

ب. الاعتماد على الحليب كمصدر غذائي وحيد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم لأنه فقير

بعنصر الحديد .

ت. لا ننصح المرضى المصابين بأمراض القلب والشرايين بتناول الحليب الكامل الدسم

لاحتوائه على الدهون المشبعة والذي يرفع من مستوى الدهون والكوليسترول في

الدم ويعمل على تصلب الشرايين عندهم .

ث. الكالسيوم الموجود في الحليب يؤدي إلى تنبيه العصب الموصول بالمعدة لإفراز

الحمض والذي يؤدي إفرازه إلى حدوث مضاعفات جانبية (التي ذكرت سابقا) .

١٣. الابتعاد عن تناول الأطعمة الساخنة جدا .