

الم المعدة

الاسترجاع

ستشعر بالتحسن أن:

- قللت من الوزن.
- رفعت أعلى السرير اثناء النوم.
- تجنبت بعض الاطعمة و الشراب (القهوة، الشوكولاتة، الكحول).
- أقلعت عن التدخين.
- أكلت طعام قليل و وجبات كثيرة.
- تجنبت الاستلقاء بعد أقل من ٣ ساعات من آخر وجبة.

و هو الم في اعلى البطن و يكون عادة وقتي. القلق يكون عندما:

- يكون هناك خروج او قي دموي.
- يستمر الالم لأكثر من ساعة.
- عدم القدرة على الأكل و الشراب، بلع مؤلم وصعب.
- هناك حمى لأكثر من ٣٩ درجة.
- هنالك فقدان للشهية و نقصان في الوزن.
- للتقليل من احتمالية الم المعدة:
- تجنب الاطعمة غنية الدهون: اللحم الاحمر، الاطعمة المقلية، الجين و الزبدة.
- قلل من كمية الطعام المتناول: تناول وجبات صغيرة أكثر.
- تجنب الأطعمة التي تعرف بأنها تؤدي.
- تجنب بعض الادوية المسكنة مثل الاسبرين و البروفين.
- للحساسية من اللاكتوز، تجنب الحليب ومنتجات الألبان.

الالتهاب بجرثومة المعدة *H. pylori*

موجودة عند نصف البشر. الكثير من المصابين ليس لديهم أعراض و لكن من الممكن أن تظهر بوجود الجرثومة. من الممكن أن تسبب قرحة المعدة و نادرا سرطان. تنتقل بالطعام و الماء الملوثين بالغاائط. من الممكن ان تؤدي الى حدوث تغيرات في المعدة و الاثني عشري حيث انها تضرب الغشاء المخاطي الواقي لبطانة المعدة و الاثني عشري مما يجعلهم معرضين للتأثير السلبي لحمض المعدة مما يؤدي الى تلف الخلايا و الالتهاب.

أعراض القرحة:

- ألم أو انزعاج في اعلى البطن.
- انتفاخ.
- الشعور بالامتلاء بعد وجبة صغيرة.
- فقدان الشهية.
- الغثيان و التقيؤ.
- لون اسود للخروج.
- فقر دم و تعب.

التشخيص:

١. فحوصات دم للكشف عن بروتين البكتيريا.
 ٢. فحوصات تنفسية بعد شرب مادة تتكسر بواسطة البكتيريا و بذلك يتم الكشف عنها.
 ٣. فحوصات للخروج تكشف عن وجودها فيه.
- ينصح بإجراء الفحص عند وجود الأعراض.

