



المبادئ الإرشادية السريرية لوقاية قطر
NATIONAL CLINICAL GUIDELINES FOR QATAR

معلومات للمرضى ومقدمي الرعاية

ماذا يجب أن تعرف إذا كنت تعاني من عسر
الفضم؟

تاريخ النشر: ٢٨ يوليو ٢٠٢٠

تاريخ المراجعة النهائية: ٢٨ يوليو ٢٠٢٢

كيف تتم عملية الهضم؟

الجهاز الهضمي (الأعضاء) هو الأنبوب الذي يمتد من الفم إلى فتحة الشرج. عندما تأكل، يمر الطعام عبر الحلق إلى المعدة من خلال أنبوب طويل يعرف باسم المريء.

تنتج معدتنا الأحماض والإنزيمات التي تساعد على هضم الطعام. ثم يمر الطعام تدريجياً من المعدة إلى أنبوب آخر (الاثنا عشر) الذي يشكل الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة.

تستكمل عملية هضم الطعام في الاثنا عشر ثم يتم امتصاص الطعام المهضوم في الجزء الآخر من الأمعاء الدقيقة.

ما هو عسر الهضم؟

(عسر الهضم) هو المصطلح المستخدم لوصف مجموعة من الأعراض مثل الألم أو الانزعاج الناجم عن مشكلة في الجزء العلوي من الجهاز الهضمي بعد تناول الطعام. كما يمكن أن تحدث هذه الأعراض دون تناول الطعام.

- الأعراض الرئيسية لعسر الهضم هي:
- ألم أو حرقة في الجزء العلوي من المعدة.
- الشعور المفاجئ أو السريع بالشبع بعد تناول الطعام.

تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

- الانتفاخ أو التجشؤ.
- حرقة في المعدة.
- الغثيان أو القيء.

قد تحدث هذه الأعراض بشكل متقطع بدلاً من أن تستمر طوال الوقت. يمكن أن تتحسن أو تزداد سوءاً عند تناول الطعام أو بعد القيء وغالباً ما تتحسن عند تناول مضادات الحموضة.

يختلف تكرار هذه النوبات من شخص لآخر. يعاني بعض الأشخاص من نوبات عرضية من عسر الهضم، تزول سريعاً ولا تسبب أي قلق، وقد يعاني البعض الآخر من نوبات متكررة من عسر الهضم، مما يؤثر على مسار حياتهم اليومية.

يتم تشخيص عسر الهضم طبيياً إذا كان الشخص يعاني من واحد أو أكثر من الأعراض الرئيسية لمدة ٣ أشهر على الأقل.

ما الذي يسبب عسر الهضم؟

تشمل الأسباب الشائعة لعسر الهضم ما يلي:

- قرحة الاثنا عشر والمعدة.
- التهاب في المعدة أو الاثنا عشر أو كليهما.
- التهاب المريء ومرض الارتجاع المعدي المريئي الذي يحدث عندما تتدفق الأحماض بشكل عكسي من المعدة إلى المريء.
- فتق الحجاب الحاجز الذي يحدث عندما يدخل جزء من المعدة إلى التجويف الصدري بسبب فتق في الحجاب الحاجز.
- جرثومة المعدة (H. pylori) وهي بكتيريا تسبب قرحة المعدة أو الاثنا عشر والتهاب المعدة.
- سرطان المريء أو المعدة.
- تاريخ عائلي مرضي بعسر الهضم.
- عوامل تتعلق بنمط / أسلوب الحياة مثل:
- النظام الغذائي (الأطعمة الحارة أو الدسمة).
- بعض الأعشاب.
- التدخين.
- تناول الكحول.
- السمنة أو زيادة الوزن.
- ضغوط الحياة اليومية.
- بعض الأدوية مثل مضادات الالتهاب غير الستيرويدية (NSAIDs) وكذلك الستيرويدات.

متى يجب زيارة الطبيب؟

من المهم أن تراجع طبيبك على الفور إذا:

- زادت الأعراض لديك بشدة أو لم تزول على الرغم من تناول مضادات الحموضة.
- استمرت الأعراض رغم علاج جرثومة المعدة.
- ظهرت عليك أعراض إضافية تشير إلى أن عسر الهضم قد يكون ناتجاً عن حالة كامنة خطيرة مثل سرطان المعدة أو مضاعفات قرحة، مثل:
- براز داكن اللون أو ممزوج بالدم.
- الدم في القيء.
- القيء المستمر.
- فقدان الوزن غير المبرر.
- فقر الدم.
- كنت تبلغ ٥٥ عاماً من العمر أو أكثر وتعاني من عسر الهضم غير معروف السبب.

ماذا سيفعل طبيبك

سيطرح عليك طبيبك أسئلة حول نمط حياتك وسيناقش أسباب وأعراض عسر الهضم المذكورة أعلاه. سيفحص طبيبك بطنك وأجزاء أخرى من جسمك.

سيتم تشخيص عسر الهضم إذا كنت تعاني من واحد أو أكثر من الأعراض الرئيسية، لمدة ٣ أشهر على الأقل، وفي خلال ٦ أشهر من ظهور الأعراض الأولى.

قد يطلب طبيبك إجراء بعض الفحوصات حسب الأعراض والعلامات مثل:

- فحص الهليكوباكتر بيلوري للتأكد من وجود البكتيريا.
- فحص الدم للتحقق من فقر الدم.
- المنظار الداخلي للكشف على المريء والمعدة والاثنا عشر.

تعتمد خيارات العلاج على نتائج الفحوصات. سيناقش طبيبك معك خيارات العلاج بما في ذلك النصائح العامة لاختيارات نمط الحياة. في بعض الحالات، قد تتم إحالتك إلى أخصائي لتلقي المزيد من العلاج.



العلاجات

تشمل خيارات علاج عسر الهضم ما يلي:

- نصائح لنمط حياة أفضل عند الحاجة، مثل:
- أنقاص الوزن.
- التوقف عن التدخين.
- ممارسة الرياضة بانتظام.
- تناول الطعام الصحي.
- التقليل من تناول الملح والكافيين.
- التقليل من تناول الكحول.
- مضادات الحموضة، وهي عبارة عن سائل قلوي أو أقراص تعمل على تعديل درجة حموضة المعدة، ويتم وصفها لتخفيف الأعراض.
- علاج للقضاء على جرثومة المعدة في حال كانت البكتيريا هي المسبب لعسر الهضم.

أدوية علاج جرثومة المعدة

تستخدم الفئات التالية من الأدوية لعلاج جرثومة المعدة:

- مثبطات مضخة البروتون.
- المضادات الحيوية.
- معلق البزموت.

سينصحك طبيبك عن أي من فئات الأدوية المذكورة أعلاه هو الأفضل لك.

اعتماداً على سبب عسر الهضم، قد يستمر علاجك لمدة تتراوح من ٦ إلى ٨ أسابيع. من المهم أن تتبع تعليمات ونصائح طبيبك للحصول على أفضل نتائج للعلاج.

نصائح مهمة

- تجنب تناول الأطعمة التي تسبب عسر الهضم مثل الأطعمة الحارة والدهنية.
- تناول وجبات كمية أصغر وبشكل متكرر.
- تجنب ارتداء الأحزمة الضيقة.
- لا تنحني أو تستلقي بعد الأكل لمنع الطعام داخل المعدة من الرجوع للأعلى مما يؤدي إلى حدوث حرقة في المعدة.
- إذا كنت تعاني من مشاكل حرقة المعدة خاصة في الليل، فحاول إبقاء الجزء العلوي من جسمك في وضعية مرتفعة أثناء النوم، وتجنب تناول الطعام قبل وقت النوم بساعتين.

علاجات أخرى:

قد يساعد العلاج الحاجز (أجينات الصوديوم) في علاج حرقة المعدة ولكنه غير مناسب للأشخاص الذين يعانون من أمراض القلب أو الكلى، ويجب على المرضى الذين يعانون من هذه الحالات إبلاغ الطبيب أو الصيدلي.

قد تتفاعل أدوية علاج جرثومة المعدة مع بعض الأدوية الأخرى. تحدث إلى طبيبك قبل تناول أدوية أخرى.

تحدث أيضاً إلى طبيبك إذا عانيت من أي آثار جانبية أخرى.

المتابعة

من المهم أن تقوم بإجراء الفحوصات وأن تراجع الطبيب بشكل منتظم للتأكد من حصولك على الجرعة المناسبة للأدوية.

احرص على تناول الدواء في نفس الوقت كل يوم وللمدة الزمنية التي يحددها الطبيب.

اسأل طبيبك عن الآثار الجانبية للأدوية الموصوفة لك وما إذا كان عليك تجنب أي أنشطة.

التغييرات في الأدوية:

إذا كان هناك شك في أن الدواء الذي تتناوله يتسبب في ظهور الأعراض أو تفاقمها، فقد يقوم طبيبك بتغيير هذا الدواء.

معلومات إضافية

يمكن الحصول على معلومات إضافية عن تشخيص وعلاج عسر الهضم في المبادئ الإرشادية الوطنية السريرية: علاج وتقييم عسر الهضم.

هذا الدليل متاح للجميع من خلال الرابط التالي لموقع وزارة الصحة العامة:

www.moph.gov.qa

