

درد شکم



شناسنامه پمفلت آموزشی کد	
عنوان	درد حاد شکمی
تهیه کننده	صدیقه ضعیفی
تایید کننده	دکتر مرتضوی
سال تهیه	۱۳۹۹
ناظر کیفی سوپروایزر آموزش سلامت و نام متخصصین تایید کننده پمفلت درج شود.	

درد شکم

درد شکم دردیست که بین قفسه سینه و ناحیه لگن رخ می‌دهد. درد شکم می‌تواند گرفتگی عضلات شکمی، درد خفیف، متناوب یا شدید باشد. درد شکم، درد نسبتاً شایعی است که بسیاری از افراد آن را در طول زندگیشان تجربه می‌کنند.

بیشتر دردهای شکمی دلیل ساده‌ای دارند و چندان جدی نیستند اما بعضی از این دردها را باید جدی گرفت و هر چه زودتر در صدد تشخیص و درمان آن برآمد. اغلب علل درد شکم نگران‌کننده نیستند و پزشک شما به راحتی می‌تواند مشکل را شناسایی و درمان کند. اما گاهی اوقات درد شکمی نشانه‌ای از یک بیماری جدی است

درد شکمی به چه علت ایجاد می‌شود؟

بسیاری از بیماری‌ها می‌تواند علت درد شکمی باشد. با این حال، علت اصلی: عفونت، رشد غیر طبیعی، التهاب، انسداد و اختلالات روده است.

عفونت در گلو، روده و خون می‌تواند باکتری‌ها را به داخل دستگاه گوارش وارد کند و درد شکمی ایجاد کند. این عفونت‌ها همچنین ممکن است باعث ایجاد تغییر در هضم شوند، مانند اسهال یا یبوست.

گرفتگی عضلات مرتبط با قاعدگی نیز یک منبع بالقوه از درد ناحیه تحتانی شکم هستند، اما معمولاً این درد به درد لگنی شناخته می‌شود.

سایر علت‌های شایع درد شکم

- یبوست
- اسهال
- التهاب روده
- ترش کردن یا ریفلاکس
- استفراغ
- استرس

نشانه‌های جدی‌تر درد شکم عبارتند از:

- درد شدید
- مدفوع خونی
- تهوع و استفراغ مداوم
- کاهش وزن ناخواسته
- پوستی که زرد رنگ است
- تورم شکم

علل درد ناگهانی و شدید شکم چیست؟

- عفونت آپاندیس پشت سرهم یا آپاندیسیت
- سنگ‌های کیسه صفرا و التهاب کیسه صفرا
- سنگ کلیه
- عفونت کلیه

↑ موقع بروز درد شکمی حاد چکار کنیم؟

در هنگام بروز درد شکمی حاد در وهله اول باید به پزشک مربوطه مراجعه کرد تا پزشک با تشخیص علت آن نوع درمان را تجویز کند. به صورت کلی افرادی که به این نوع بیماری دچار می‌شوند به دو دسته اصلی تقسیم می‌شوند؛ افرادی که

در شرایط پایدار قرار دارند و افرادی که شرایطی ناپایدار دارند.

روش‌های درمانی برای هر گروه از این افراد متفاوت بوده و باید طبق دستور پزشک نسبت به درمان آن اقدام کرد.

هنوز هم بزرگسالان و کودکان بسیاری وجود دارند که دلیل واضحی برای درد شکمی مزمن آن‌ها وجود ندارد؛ به این نوع از درد شکمی، مزمن عملکردی می‌گویند. پزشکان دلیل اصلی این نوع بیماری را نمی‌دانند؛ اما عواملی نظیر استرس، شخصیت و ژن می‌تواند در آن تأثیرگذار باشد. عامل دیگری که برای این مسئله مطرح است آن است که سلول‌های عصبی احساس گیر کردن غذا در گلو، قفسه سینه یا پشت جناغ سینه

- تراوش آب از دهان
- خسی خسی سینه
- برگشت غذا (استفراغ)
- داشتن سوزش معده دائمی
- برگشت اسید معده به گلو
- سرفه کردن یا عرق زدن در زمان بلع
- غذا را به اجبار به قطعات کوچک‌تر تقسیم کردن یا اجتناب از خوردن برخی غذاهای خاص به دلیل مشکل بلع
- فوریت در دفع
- ناتوانی در دفع علی‌رغم فوریت آن
- کاهش وزن
- چاقی مفرط
- تب

در کودکان، رشد نامناسب نشانه بیماری کولیت است.

موقع بروز درد شکمی مزمن چکار کنیم؟

در هنگام بروز درد شکمی مزمن و ادامه‌دار، بهترین کار در وهله اول مراجعه به پزشک است. این بیماری در بزرگسالان و کودکان تفاوت‌هایی دارد و هر گروه از افراد ممکن است نشانه‌ها و علائم متفاوتی را بروز دهند. پزشک مربوطه با توجه به آزمایش‌ها و بررسی علائم و نشانه‌ها بهترین روش درمانی را برای شما یا کودکان تجویز می‌کند.

↑ اقدامات درمانی که اصولاً در درد شکم مزمن انجام می‌شود

اگر شما یا کودکان یکی از علائم زیر را داشتید حتماً و خیلی فوری به پزشک برای درمان درد شکمی مزمن خود مراجعه کنید:

- درد بسیار شدید
- خون در مدفوع، استفراغ یا ادرار
- مشکل در بلع
- حالت تهوعی که از بین نمی‌رود
- رنگ پوستی که به زردی بزند
- تورم در شکم
- شکمی که به لمس حساس باشد
- کاهش وزن
- تب

در کودکان، موارد زیر نیز نیازمند مراجعه فوری به پزشک است:

- استفراغ زیاد
- اسهال بسیار که تمام نمی‌شود
- درد در قسمت راست شکم

زمانی که برای درمان شکم درد مزمن کودک خود به پزشک مراجعه می‌کنید؛ پزشک نحوه رشد کودک و تغذیه او و همچنین سابقه خانوادگی شما را در خصوص بیماری التهابی روده جویا می‌شود.

↑ چگونه می‌توانیم درد شکمی را کنترل کنیم؟

همه انواع درد شکمی قابل پیشگیری نیستند. با این وجود، می‌توانید خطر ابتلا به درد شکمی را با انجام موارد زیر به حداقل برسانید:

- رژیم غذایی سالم داشته باشید
- اغلب آب بنوشید
- به طور منظم تمرین کنید
- خوردن وعده‌های کوچکتر