



علل درد شکم صبح گاهی

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان

## مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

رفلاکس

ورم معده

زخم معده

سوء هاضمه

سندرم روده تحریک پذیر

آلرژی به غذا

یبوست

بیماری سلیاک

## مقدمه

دل درد اغلب دردی مبهم است. محل و ماهیت درد به تشخیص دل درد صبحگاهی، کمک خواهد کرد. دل درد صبحگاهی علل بسیاری از جمله مشکلات هاضمه خفیف تا بیماری های معده و روده دارد

درد شکمی دردی است که بین نواحی قفسه سینه و لگن ایجاد می شود. درد شکم می تواند گرفتگی، درد کسل کننده، متناوب یا تیز باشد. به آن معده درد نیز گفته می شود. التهاب یا بیماری هایی که اندام های شکم را تحت تأثیر قرار می دهند می توانند باعث درد شکم شوند

درد شکم می تواند توسط بسیاری از شرایط ایجاد شود. با این حال، علل اصلی عفونت، رشد غیرطبیعی، التهاب، انسداد و اختلالات روده است

ریفلاکس اسید معده از علل درد شکم صبح گاهی

ریفلاکس معده زمانی رخ می‌دهد که اسید و سایر محتویات درون معده از دریچه پایینی مری به مری باز می‌گردند. دریچه پایین مری دریچه‌ای عضلانی به شکل حلقه است که در انتهای مری و ابتدای معده قرار دارد

با باز شدن این دریچه، غذای بلعیده شده از انتهای مری وارد معده می‌شود. پس از ورود غذا به معده، این دریچه بسته می‌شود تا از بازگشت غذا به درون مری جلوگیری کند. زمانی که این دریچه ضعیف شده یا آسیب دیده باشد ممکن است به درستی عمل نکند. همین موضوع باعث ریفلاکس معده می‌شود

علائم ریفلاکس معده برحسب اندام و عضوی که تحت تأثیر اسید معده قرار می‌گیرد، متفاوت است. همه انسان‌ها علائم یکسانی را تجربه نمی‌کنند. علائم ریفلاکس معده از خفیف به شدید دسته‌بندی می‌شوند و معمولاً بعد از خوردن غذا (به‌خصوص غذای تند یا چرب) و هنگام دراز کشیدن یا خم شدن بروز پیدا می‌کنند

از علائم ریفلاکس معده می‌توان به موارد زیر اشاره کرد

درد یا سوزش سر دل که با احساس سوزش در قفسه سینه همراه است؛ این سوزش ممکن است به گلو نیز برسد

احساس مزه تلخ یا ترش در گلو. در برخی موارد ممکن است بخشی از غذا یا مایع موجود در معده نیز به دهان بازگردد

سوء هاضمه که با درد و ناراحتی در بالای شکم همراه است. احساس ناراحتی معده، داشتن حالت تهوع و استفراغ و احساس سیری آزاردهنده از علائم سوء هاضمه است

در برخی از موارد، اشکال در بلع که حتی گاهی در تنفس فرد اختلال  
ایجاد می‌کند

گلو درد، سسکه شدید یا استفراغ

برخی از نکاتی که باید در درمان ریفلاکس معده به خاطر داشته باشید،  
عبارتند از

سیگار را ترک کنید

وعده‌های غذایی خود را کوچک کنید

پس از خوردن غذا بلافاصله دراز نکشید

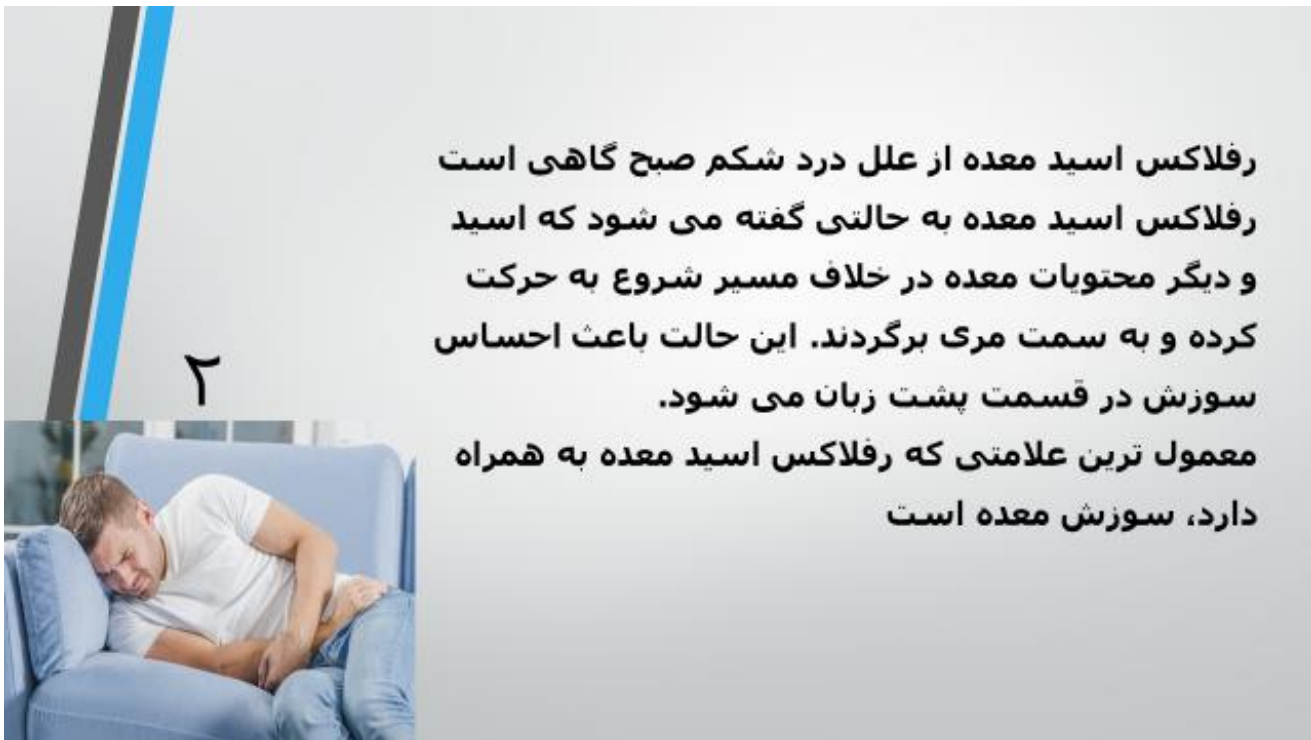
پس از خوردن غذا آدامس بجوید

از خوردن و نوشیدن خوراکی‌هایی که علائم ریفلاکس معده را تشدید  
می‌کنند، پرهیزید

علل درد شکم صبح گاهی

لباس و کمر بند تنگ نپوشید

اگر اضافه وزن دارید، بهتر است به فکر کاهش آن باشید



رفلاکس اسید معده از علل درد شکم صبح گاهی است  
رفلاکس اسید معده به حالتی گفته می شود که اسید  
و دیگر محتویات معده در خلاف مسیر شروع به حرکت  
کرده و به سمت مری برگردند. این حالت باعث احساس  
سوزش در قسمت پشت زبان می شود.  
معمول ترین علامتی که رفلاکس اسید معده به همراه  
دارد، سوزش معده است

## References

Carroll, Will (14 October 2016). Gastroenterology & Nutrition: Prepare for the MRCPCH. Key Articles from the Paediatrics & Child Health journal. Elsevier Health Sciences. p. 130. ISBN 9780702070921. Gastro-oesophageal reflux disease (GORD) is defined as 'gastrooesophageal reflux' associated with complications including oesophagitis...

"Definition of "gastro-" - Collins American English Dictionary". Archived from the original on 8 December 2015.

"Definition of "esophagus" - Collins American English Dictionary". Archived from the original on 8 December 2015.

"reflux noun - Definition, pictures, pronunciation and usage notes - Oxford Advanced American Dictionary at

OxfordLearnersDictionaries.com". Archived from the original on 8 December 2015.

<https://www.lexico.com/definition/GORD>

"Acid Reflux (GER & GERD) in Adults". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). 5 November 2015. Archived from the original on 22 February 2020. Retrieved 21 February 2020.

ورم معده از علل درد شکم صبح گاهی است

گاستریت یا ورم معده حالتی است که در اثر افزایش اسید معده، معده دچار التهاب، آزرده‌گی، زخم سطحی یا عفونت در در لایه مخاطی می شود. گاستریت در واقع جزئی از يك طیف بیماری است که شامل زخم سطحی معده نیز می شود

گاستریت یا ورم معده خود بخود يك بیماری نیست اما موجب التهاب بافت های معده شده و زمانی اتفاق می افتد که بافت درون معده تحریک پذیر می شود، ممکن است ورم معده در کوتاه مدت و یا به تدریج و در مدتی نسبتاً طولانی فرد را مبتلا کند که معمولاً قابل درمان می باشند.

گاستریت یا ورم معده ممکن است حاد باشد یا مزمن، گاستریت حاد به صورت یک حمله ناگهانی رخ می دهد، ورم معده مزمن تدریجا در طول زمان پیشرفت می کند.

علت ورم معده حاد بیشتر به خاطر مصرف غذاهای تند و پر ادویه است. در برخی موارد، گاستریت می تواند منجر به زخم معده و افزایش خطر سرطان معده شود.

با این حال، برای اکثر افراد، گاستریت جدی نیست و به سرعت با درمان بهبود می یابد

علائم ورم معده

افراد مبتلا به گاستریت اغلب درد شکمی را تجربه می کنند. درد اغلب در قسمت بالای شکم یا قسمت فوقانی چپ معده قرار دارد. علائم و نشانه های شاخص گاستریت عبارتند از

سوء هاضمه

تهوع

استفراغ

احساس سیری و پری پس از غذا خوردن

تنفس ضعیف

درد قفسه سینه

حرکات روده کم

استفراغ خون

افزایش میزان بیش از حد استفراغ زرد یا سبز

مدفوع سیاه رنگ یا همراه یا خونریزی

درد شکمی با تب

علل عبارتند از

استفاده بیش از حد و یا استفاده طولانی مدت از داروهای

ضد التهابی غیر استروئیدی مانند ایبوپروفن و ناپروکسن

مصرف الکل بیش از حد

استرس مزمن

جراحات و ضربه

قرار گرفتن در معرض اشعه

صرف الکل بیش از حد الکل می تواند باعث تخریب و تخریب معده

شما شود که باعث می شود معده شما به اسید گوارشی آسیب پذیرتر

شود. الکل بیش از حد، احتمال دارد علت ورم معده حاد باشد

گاستریت بدون درمان، ممکن است به زخم معده و خونریزی معده منجر شود. به ندرت، بعضی از انواع گاستریت مزمن ممکن است خطر ابتلا به سرطان معده را افزایش دهند. اگر علائم و نشانه های شما بهبود نیافت، به پزشکی خود اطلاع دهید



ورم معده از علل درد شکم صبح گاهی است  
گاستریت یا التهاب خطوط معده، ممکن است به  
طور ناگهانی یا با گذر زمان، در فرد به وجود آید و  
برای او مشکل ساز شود. معمول ترین نشانه ورم  
معده، احساس درد در قسمت بالایی شکم است  
و سپس نشانه های حالت تهوع و احساس  
سیری در مرحله های بعد ظاهر می شوند.

## References

"Gastritis". The National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK). November 27, 2013. Archived from the original on 6 March 2015. Retrieved 1 March 2015.

Rosen & Barkin's 5-Minute Emergency Medicine Consult (4 ed.). Lippincott Williams & Wilkins. 2012. p. 447. ISBN 9781451160970. Archived from the original on 2015-04-02.

Varbanova, M.; Frauenschläger, K.; Malfertheiner, P. (Dec 2014). "Chronic gastritis - an update". Best Pract Res Clin Gastroenterol. 28 (6): 1031–42.

doi:10.1016/j.bpg.2014.10.005. PMID 25439069.

Fred F. Ferri (2012). Ferri's Clinical Advisor 2013,5 Books in 1, Expert Consult - Online and Print,1: Ferri's Clinical Advisor

2013. Elsevier Health Sciences. p. 417. ISBN 9780323083737.

Archived from the original on 2016-03-05.

زخم معده از علل درد شکم صبح گاهی است

زخم‌های گوارشی زخم‌هایی باز هستند که در سطح داخل معده یا بخش ابتدایی روده باریک (که به آن دوازدهه هم می‌گویند) ایجاد می‌شوند؛ به عبارت دیگر، دو نوع زخم گوارشی داریم: زخم معده و زخم دوازدهه که متداول‌ترین علامت هر دو نوع، درد معده (بالای شکم) است. شایع‌ترین علل ایجاد زخم‌های گوارشی این دو مورد هستند: عفونت با هلیکوباکتر پیلوری یا مصرف درازمدت داروهای ضدالتهاب غیرکورتونی مانند آسپیرین.

قابل ذکر است که استرس و غذاهای پر ادویه، موجب ایجاد زخم

گوارشی نمی‌شوند، اما علائم آن را بدتر می‌کنند.

علت زخم معده، درمان آن را تعیین می‌کند. اگر عفونت با هلیکوباکتر

پیلوری وجود دارد، باید درمان برای رفع این عفونت تجویز شود.

اگر زخم معده ناشی از مصرف زیاد داروهای ضدالتهاب غیرکورتونی است باید مصرف آن‌ها کم شود یا در صورت امکان به‌طور کامل قطع شوند و با داروی دیگری جایگزین شوند. به‌طورکلی، داروهایی که به ترمیم زخم کمک می‌کنند، بخشی از درمان زخم معده هستند

هلیکوباکتر پیلوری نوعی باکتری متحرک و مارپیچ است و امروزه مهم‌ترین علت زخم معده به شمار می‌آید.

این باکتری اغلب در دوران کودکی و از طریق آب و غذا وارد بدن می‌شود و می‌تواند سال‌ها در دستگاه گوارش بماند.

حدود دو سوم جمعیت جهان این باکتری را در بدن خود دارند بدون این که دچار زخم معده شوند.

در بعضی موارد این باکتری به لایه پوششی دستگاه گوارش آسیب می‌زند، قسمت‌های آسیب‌دیده در معرض اسید معده قرار می‌گیرند و به

زخم تبدیل می‌شوند. در شرایطی که این زخم‌ها دیر درمان شوند،

خونریزی، عفونت و التهاب در پی خواهند داشت

برای درمان زخم معده رژیم غذایی سالم داشته باشیم: در برنامه غذایی

خود مقدار زیادی میوه (به‌خصوص میوه‌های دارای ویتامین‌های آ و

ث)، سبزی و غلات سبوس‌دار بگنجانیم. اگر غذاهای سرشار از

ویتامین نخوریم، ترمیم زخم معده به‌کندی پیش می‌رود

خوردنی‌های دارای پروبیوتیک بیشتر بخوریم: مانند ماست

پروبیوتیک، پنیر کمی مانده و قدیمی، کلم قرمز مانده در سرکه و

نوشیدنی کفیر (نوعی نوشیدنی تخمیری حاصل از شیر)

از دود دخانیات دور باشیم: استعمال انواع دخانیات، حفاظت لایه داخلی

معده را ضعیف می‌کند و بدین ترتیب، فرد، مستعد ابتلا به زخم معده

می‌شود. استعمال دخانیات میزان تولید اسید معده را هم زیاد می‌کند



زخم معده از علل درد صبح گاهی شکم است

زخم معده که با نام زخم گوارشی هم شناخته می شود، می تواند باعث خستگی ، درد و سوزش معده شود که صبح ها یا در زمان های دیگر اتفاق می افتد. زخم های گوارشی در حقیقت، زخم های خطوط معده و خطوط روده کوچک نزدیک به شکم هستند.

## References

Najm WI (September 2011). "Peptic ulcer disease". Primary Care. 38 (3): 383–94, vii. doi:10.1016/j.pop.2011.05.001. PMID 21872087.

Milosavljevic T, Kostić-Milosavljević M, Jovanović I, Krstić M (2011). "Complications of peptic ulcer disease". Digestive Diseases. 29 (5): 491–3. doi:10.1159/000331517. PMID 22095016. S2CID 25464311.

Steinberg KP (June 2002). "Stress-related mucosal disease in the critically ill patient: risk factors and strategies to prevent stress-related bleeding in the intensive care unit". Critical Care Medicine. 30 (6 Suppl): S362–4. doi:10.1097/00003246-200206001-00005. PMID 12072662.

**Wang AY, Peura DA (October 2011). "The prevalence and incidence of Helicobacter pylori-associated peptic ulcer disease and upper gastrointestinal bleeding throughout the world". Gastrointestinal Endoscopy Clinics of North America. 21 (4): 613–35. doi:10.1016/j.giec.2011.07.011. PMID 21944414.**

**GBD 2015 Disease and Injury Incidence and Prevalence Collaborators (October 2016). "Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 310 diseases and injuries, 1990-2015: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2015". Lancet. 388 (10053): 1545–1602. doi:10.1016/S0140-6736(16)31678-6. PMC 5055577. PMID 27733282.**

سوء هاضمه از علل درد شکم صبح گاهی است

سوء هاضمه با سوزش معده، اسهال، احساس خفگی، حالت تهوع،  
یبوست و درد شکم همراه است. همه این مسائل کاملاً متفاوت هستند  
اما ریشه ابتلا به این موارد چیزی نیست به جز عادات بد غذایی  
یکی از علائم بارز سوء هاضمه سوزش معده است که گاه ممکن است  
زور گذر باشد و گاه جدی

سوء هاضمه دلایل بسیاری می تواند داشته باشد که شامل بیماری های  
معده، مری و ضعیف شدن دستگاه گوارش که از عادات بد غذایی  
سرچشمه می گیرد و پائین آمدن اسیدها و آنزیم ها در معده است  
مری و معده با دریچه ای به یکدیگر وصل هستند.

این دریچه مثل یک مانع عمل می کند که آنچه را وارد و خارج از  
شکم می شود را کنترل می کند. معمولاً غذا می تواند حتی هنگامی هم  
که دراز کشیده اید داخل معده شود

زمانی که این دریچه خوب عمل نکند، اسیدها به سمت مری برمی گردند و این باعث می شود که در آن قسمت احساس سوزش کنید افرادی که این حالت برایشان پیش می آید دچار سوزش معده می شوند. طبق آمار به دست آمده 36 میلیون آمریکایی ماهانه از سوء هاضمه رنج میبرند و به مرور زمان ممکن است این مسئله جدی شود.

تحقیقات نشان داده است که این عارضه ممکن است به زخم مری و یا حتی سرطان تبدیل شود

به جز استفاده از داروهای ضد ترشی معده راه های بسیاری برای مقابله و تسکین این مشکلات وجود دارد.

بسیاری درمان های خانگی نیز می تواند سوء هاضمه را درمان کند. به طور مثال خوردن باقلای خام هم به آن کمک می کند

درمان

خوردن غذاهایی مثل آناناس و عنبه که به تولید آنزیم کمک می کنند  
یکی از راه های مقابله با این مشکل است

۵



سوء هاضمه از علل درد شکم صبح گاهی است  
دیس پپسیا، واژه ای علمی است که برای سوء  
هاضمه به کار برده می شود. سبک زندگی فرد مثل:  
نوع غذایی که می خورد، می تواند عامل به وجود  
آمدن سوء هاضمه شود ؛ اما ممکن است که به  
بیماری های خاصی هم مربوط باشد. معمول ترین  
نشانه ای که با سوء هاضمه همراه است، شکم درد  
صبحگاهی است

## References

- Eusebi, Leonardo H; Black, Christopher J; Howden, Colin W; Ford, Alexander C (11 December 2019). "Effectiveness of management strategies for uninvestigated dyspepsia: systematic review and network meta-analysis". *BMJ*. 367: l6483. doi:10.1136/bmj.l6483. PMC 7190054. PMID 31826881.
- "dyspepsia" at Dorland's Medical Dictionary
- Duvnjak, edited by Marko (2011). *Dyspepsia in clinical practice* (1. Aufl. ed.). New York: Springer. p. 2. ISBN 9781441917300.
- Talley NJ, Vakil N (October 2005). "Guidelines for the management of dyspepsia". *Am. J. Gastroenterol*. 100 (10): 2324–37. PMID 16181387.

Zajac, P; Holbrook, A; Super, ME; Vogt, M (March–April 2013). "An overview: Current clinical guidelines for the evaluation, diagnosis, treatment, and management of dyspepsia". Osteopathic Family Physician. 5 (2): 79–85. doi:10.1016/j.osfp.2012.10.005.

National Institute for Health and Clinical Excellence. Clinical guideline 17: Dyspepsia. London, 2004.

سندرم روده تحریک پذیر از علل درد صبح گاهی شکم است

سندروم روده تحریک پذیر

IBS

نامی است که به اختلالات معده- روده ای داده شده است که سبب دردهای شکمی، نفخ، عادت های نامنظم دفع می شود. در حقیقت یکی از مشکلات به شدت شایع است.

خانم ها کمی بیشتر از آقایان تحت تاثیر این مشکل قرار می گیرند. همچنین این مشکل می تواند در هر سنی به وجود بیاید ولی هرگز به چیزی نگران کننده یا جدی مانند سرطان تغییر نمی کند.

با اینکه ما نمی دانیم علت سندروم روده تحریک پذیر چیست اما حدود نیمی از افراد شروع علائم خود را همراه با یک رویداد بزرگ در زندگی تجربه می کنند مانند عوض کردن خانه یا شغل یا عزادار شدن،

این نشان می دهد ممکن است تحریک کننده های روانی در افراد

مستعد باعث بروز این مشکل شود

شایع ترین علائم در ارتباط با عبارتند از:

تیر کشیدن، گرفتگی یا درد شدید قسمت شکم؛ این نشانه معمولا در

قسمت میانی و پایینی شکم حس می شود و مانند درد چاقو خوردن یا

فرو شدن چیزی تیز به معده توصیف می شود.

این درد ممکن است بیاید و برود، چند ثانیه بماند و یا ساعت ها دوام

بیاورد.

کسی که این علائم را تجربه می کند ممکن است دائم در حال حرکت

باشد تا خود را آرام کند و از این رو نتواند درست استراحت کند.

نفخ و ورم کردن شکم؛ این مشکل معمولا وقتی از خواب بیدار

می شوید وجود ندارد و با گذشت زمان بدتر می شود و شکم ورم

می کند. یبوست یا اسهال؛ با اینکه اسهال از علائم شایع است اما برخی افراد دچار یبوست می شوند و تا چند روز روده شان مشکل دارد چون اسپاسم این کار را دشوار می کند

نکاتی برای کمک و مراقبت از خود تا زمانی که درمان ادامه دارد، از برخی غذاها که مشکل تان را بدتر می کنند پرهیز کنید.

سعی کنید از استرس و اضطراب خود بکاهید چون این کار می تواند مشکل را برایتان قابل تحمل تر کند.

پژوهشگران دریافته اند درمان های طبیعی مانند آلوئه ورا در طول حملات روده تحریک پذیر

بسیار کمک کننده است. به صورت روزانه از مکمل ویتامین ب استفاده کنید. هر روز ماست دارای پروبیوتیک میل کنید تا مقدار باکتری های خوب روده افزایش پیدا کند. همچنین تحریک کننده هایی

مانند کافئین، الکل و سیگار را کنار بگذارید. استفاده از کیسول های  
قرص نغناغ نیز معمولاً راهی عالی برای کاهش اسپاسم روده هستند

۶

سندرم روده تحریک پذیر از علل درد صبح گاهی شکم است  
نوعی اختلال رایج است که می تواند باعث درد شکم در  
صبح ها و همین طور تغییر در عادت های روده فرد شود.  
افرادی که به سندرم روده تحریک پذیر مبتلا هستند ممکن  
است که یبوست های مکرر و اسهال یا چیزی بین هر دو را  
داشته باشند. این افراد به نفخ معده و حرکات روده ای  
ناکامل هم دچار خواهند شد.



## References

**"Definition and Facts for Irritable Bowel Syndrome". NIDDKD. February 23, 2015. Archived from the original on April 2, 2016. Retrieved March 29, 2016.**

**"Symptoms and Causes of Irritable Bowel Syndrome". NIDDK. February 23, 2015. Archived from the original on April 5, 2016. Retrieved March 29, 2016.**

**Chey WD, Kurlander J, Eswaran S (March 2015). "Irritable bowel syndrome: a clinical review". JAMA. 313 (9): 949–58. doi:10.1001/jama.2015.0954. PMID 25734736. S2CID 205062386.**

**Levy J, Bernstein L, Silber N (December 2014). "Celiac disease: an immune dysregulation syndrome". Current Problems in**

**Pediatric and Adolescent Health Care. 44 (11): 324–7.**

**doi:10.1016/j.cppeds.2014.10.002. PMID 25499458.**

**"Treatment for Irritable Bowel Syndrome". NIDDK. February 23, 2015. Archived from the original on April 6, 2016.**

**Retrieved March 29, 2016.**

**Quigley EM (2013). "Treatment level 1". Irritable Bowel Syndrome: Diagnosis and Clinical Management (First ed.).**

**Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell. ISBN**

**9781118444740. Archived from the original on September 8, 2017.**

**Maxion-Bergemann S, Thielecke F, Abel F, Bergemann R (2006). "Costs of irritable bowel syndrome in the UK and US".**

**Pharmacoeconomics. 24 (1): 21–37. doi:10.2165/00019053-200624010-00002. PMID 16445300. S2CID 45376327.**

آلرژی به غذا از علل درد شکم صبح گاهی است

آلرژی به مواد غذایی

افرادی که آلرژی به مواد غذایی دارند، سیستم ایمنی بدن آنها نسبت به پروتئین های موجود در برخی از مواد غذایی واکنش نشان می دهد. در حقیقت سیستم ایمنی این افراد، پروتئین های موجود در برخی از مواد غذایی را همچون باکتری ها و ویروس ها تلقی می کند

طبق تخمین های انیسیتو بیماری های آلرژیک و عفونی، تقریباً 5 درصد از کودکان و 4 درصد از بزرگسالان به آلرژی مواد غذایی مبتلا می باشند. همچنین در 20 سال اخیر، 20 درصد به جمعیت این افراد افزوده شده است

## حقایق در مورد آلرژی های غذایی

در این بخش به چند نکته کلیدی در مورد آلرژی غذایی اشاره

می نمایم

به نظر می رسد آلرژی در کودکان در حال افزایش است .

- در برخی از افراد مبتلا به آلرژی مواد غذایی با گذشت زمان بهبود

می یابند

- برخی از علائم آلرژی به مواد غذایی شامل حالت تهوع، اسهال و

ریزش اشک می باشد

- بادام زمینی، تخم مرغ، سویا و شیر از مهم ترین غذاهای آلرژی زا

می باشند

تشخیص دقیق غذایی که موجب آلرژی شما شده است، بسیار بحث .

برانگیز می باشد

علائم آلرژی به مواد غذایی

علائم آلرژی به مواد غذایی می توانند شدید و یا ملایم باشند و به صورت فرد به فرد متفاوت است. تمامی افراد موارد ذیل را در حین واکنش آلرژیک تجربه نمی کنند ولی مواردی که به آنها خواهیم پرداخت، نسبت به سایر موارد رایج تر می باشند

خارش در ناحیه گلو و دهان .

احساس سوزش بر روی لب ها و دهان .

لب ها و صورت ممکن است تورم نمایند .

قرمزی و دانه های پوستی.

علل درد شکم صبح گاهی

بر روی سطح پوست ممکن است خارش هایی به وجود آمده و لک .

شود

اسهال .

آبریزش بینی .

آبریزش و اشکی شدن چشم ها .

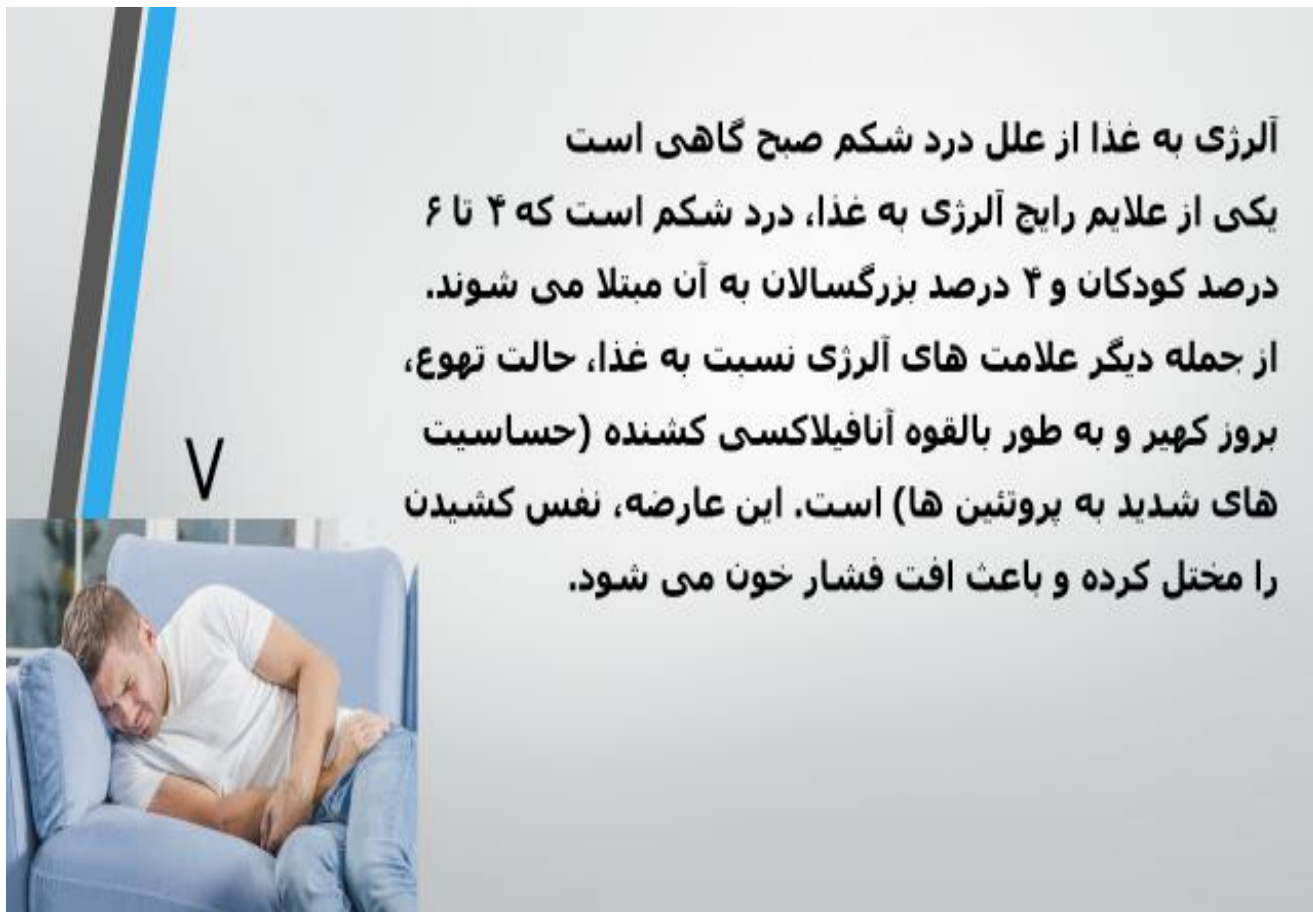
مصرف برخی از غذاهایی که مشکوک به ایجاد حساسیت در بدن

هستند، به منظور بررسی ایجاد واکنش در بدن برای 4 الی 6 هفته

محدود می شوند. پس از گذشت این دوران مصرف غذاها از سر گرفته

شده و امکان بازگشت بیماری ارزیابی می گردد

حذف ماده غذایی برای دوران محدود می بایست تحت نظر پزشک فوق تخصص صورت پذیرد. خط زدن مواد مفید از برنامه غذایی نباید دامنه وسیعی از مواد غذایی را در بر گیرد



آلرژی به غذا از علل درد شکم صبح گاهی است  
یکی از علایم رایج آلرژی به غذا، درد شکم است که ۴ تا ۶  
درصد کودکان و ۴ درصد بزرگسالان به آن مبتلا می شوند.  
از جمله دیگر علامت های آلرژی نسبت به غذا، حالت تهوع،  
بروز کھیر و به طور بالقوه آنافیلاکسی کشنده (حساسیت  
های شدید به پروتئین ها) است. این عارضه، نفس کشیدن  
را مختل کرده و باعث افت فشار خون می شود.

## References

National Institute of Allergy and Infectious Diseases  
(July 2012). "Food Allergy An Overview" (PDF).

Archived from the original (PDF) on 5 March 2016.

Sicherer SH, Sampson HA (February 2014). "Food  
allergy: Epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and  
treatment". J Allergy Clin Immunol. 133 (2): 291–307,  
quiz 308. doi:10.1016/j.jaci.2013.11.020. PMID  
24388012.

Ierodiakonou D, Garcia-Larsen V, Logan A, et al. (20  
September 2016). "Timing of Allergenic Food  
Introduction to the Infant Diet and Risk of Allergic or

**Autoimmune Disease: A Systematic Review and Meta-analysis" (PDF). JAMA. 316 (11): 1181–1192.**

**doi:10.1001/jama.2016.12623. hdl:10044/1/40479.**

**PMID 27654604.**

**Boyce JA, Assa'ad A, Burks AW, et al. (December 2010). "Guidelines for the Diagnosis and Management of Food Allergy in the United States: Summary of the NIAID-Sponsored Expert Panel Report". Journal of Allergy and Clinical Immunology. 126 (6): 1105–1118. doi:10.1016/j.jaci.2010.10.008. PMC 4241958. PMID 21134568 – via Elsevier.**

یبوست از علل درد صبح گاهی شکم است

اگر بخواهیم با چند جمله ساده توضیح دهیم که یبوست چیست باید بگوییم که یبوست داشتن بدین معنی است که شکم سفت است و به سختی کار می‌کند. یا به عبارت دیگر حرکات روده خیلی کمتر از حالت طبیعی است

با اینکه یبوست مسئله خیلی جدی نیست، اما زمانی که فرد دوباره به حالت عادی برمی‌گردد، احساس بهتری دارد. جالب اینجاست که تقریباً همه افراد در مقطعی از زندگی خود یبوست را تجربه می‌کنند. بنابراین اگر دچار یبوست شده‌اید، لازم نیست نگران باشید

علل درد شکم صبح گاهی

فاصله زمانی طبیعی حرکات روده در افراد مختلف متفاوت است. گاهی اوقات افراد سه بار در روز و برخی فقط چند بار در هفته اجابت مزاج می کنند.

البته ناگفته نماند که اگر به مدت ۳ روز یا بیشتر اجابت مزاج نداشته باشید، مدت طولانی به حساب می آید. زیرا پس از سه روز، مدفوع به شدت سفت می شود و عبور آن از روده رفته رفته سخت تر می شود

علائم یبوست چیست

برای این که بتوانید از مشکل اجابت مزاج جلوگیری کنید، بهتر است علائم یبوست را بشناسید. برخی از این علائم در ادامه آمده است

حرکات کم روده

مشکل در حرکت روده (تلاش برای دفع)

مدفوع سفت یا با قطعات کوچک

این حس که کاملاً راحت نشده‌اید

نفخ شکم

یبوست ممکن است به دلایل مختلفی بروز کند. در ادامه لیستی

از این دلایل را برای شما آورده‌ایم

تغییر در غذا یا فعالیت

عدم استفاده از مقدار کافی آب یا فیبر در رژیم غذایی

مصرف مقادیر زیادی از محصولات لبنی

فعال نبودن

علل درد شکم صبح گاهی

مقاومت در برابر احساس دفع مدفوع

استرس

استفاده بیش از حد مسهل ها

برای درمان یا رفع یبوست خود می تواند راهکارهای زیر را

امتحان کنید

روزانه دو تا چهار لیوان آب اضافی بنوشید. مگر این که

متخصص گوارش و کبد شما مصرف مایعات را به دلایل دیگری

برای شما محدود کرده باشد

مایعات گرم را به خصوص در صبح میل کنید

میوه و سبزیجات را به رژیم غذایی خود اضافه کنید

آلو و سیوس غلات بخورید

بیشتر روزهای هفته را ورزش کنید. زیرا وقتی بدنتان را تکان

می دهید، ماهیچه های روده هایتان نیز فعال می شوند

تحت هیچ شرایطی احساس دفع مدفوع را نادیده نگیرید



یبوست از علل درد صبح گاهی شکم است  
یبوست حالتی است که در طی آن حرکات  
معدده سه بار یا کمتر در طول هفته انجام  
می شود که این عارضه با درد ناتمامی همراه  
می باشد.

## References

"Costiveness – Definition and More from the Free Merriam-Webster Dictionary". Archived from the original on 11 April 2010.

Chatoor D, Emmnauel A (2009). "Constipation and evacuation disorders". Best Pract Res Clin Gastroenterol. 23 (4): 517–30.

doi:10.1016/j.bpg.2009.05.001. PMID 19647687.

American Gastroenterological Association; Bharucha, AE; Dorn, SD; Lembo, A; Pressman, A (January 2013).

"American Gastroenterological Association medical position statement on constipation". Gastroenterology

(Review). 144 (1): 211–217.

doi:10.1053/j.gastro.2012.10.029. PMID 23261064.

"Constipation". National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. February 2015.

Archived from the original on 15 March 2017.

Retrieved 14 March 2017.

"Symptoms & Causes of Celiac Disease | NIDDK".

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. June 2016. Archived from the original on 24 April 2017. Retrieved 24 April 2017.

Makharia A, Catassi C, Makharia GK (2015). "The Overlap between Irritable Bowel Syndrome and Non-

**Celiac Gluten Sensitivity: A Clinical Dilemma".**

**Nutrients (Review). 7 (12): 10417–26.**

**doi:10.3390/nu7125541. PMC 4690093. PMID**

**26690475.**

**Andromanakos N, Skandalakis P, Troupis T, Filippou D**

**(2006). "Constipation of anorectal outlet obstruction:**

**Pathophysiology, evaluation and management".**

**Journal of Gastroenterology and Hepatology. 21 (4):**

**638–646. doi:10.1111/j.1440-1746.2006.04333.x. PMID**

**16677147. S2CID 30296908.**

بیماری سلیاک از علل درد شکم صبح گاهی است

سلیاک یک بیماری گوارشی وراثتی است که در اثر حساسیت به پروتئینی به نام گلوتن (پروتئینی که در گندم، جو و چاودار وجود دارد) ایجاد می شود.

زمانی که فرد مبتلا ، گلوتن دریافت می کند ، سیستم ایمنی او فعال می شود و به سلول های روده حمله می کند. این امر منجر به آسیب سطح جذبی روده شده و در نتیجه بدن قادر نخواهد بود مواد مغذی مانند چربی، پروتئین، کربوهیدرات، ویتامین ها و مواد معدنی را جذب کند.

بنابراین سلیاک یک بیماری خود ایمنی است که در تمام طول عمر همراه فرد مبتلاست و منجر به عدم تحمل گلوتن می شود

## علائم بیماری

سوء جذب ناشی از آسیب روده باریک، کم خونی، اسهال  
مزمن، درد شکم، اختلال رشد، خستگی، تهوع، سردرد، نفخ،  
یبوست، زخم های دهانی، ریزش مو

## شانس ابتلا به بیماری

کسانی که اقوام درجه یک آنها (والدین، خواهر و برادر، فرزندان)  
مبتلا به این بیماری هستند شانس بیشتری برای ابتلا دارند

دو مرحله برای پی بردن به اینکه آیا شما مبتلا به سلیاک هستید وجود دارد: غربالگری و تشخیص

کودکان (بالای 3 سال) و بزرگسالانی که علائم بیماری سلیاک را دارند، اقوام درجه یک فردی که سلیاک در او تشخیص داده شده است (والدین، خواهر و برادرها، فرزندان) و هر فردی با اختلالات خود ایمنی وابسته باید غربالگری سلیاک شوند

در حال حاضر تنها درمان بیماری سلیاک پیروی از رژیم فاقد گلوتن در تمام طول عمر است. این افراد باید از مصرف غذاهای حاوی گندم، جو و جو دوسر مانند نان پرهیز کنند.

بیماران باید با منابع مخفی گلوتن مانند داروها، سس ها و ...  
نیز آشنا باشند و آن ها را از رژیم غذایی خود حذف کنند

امروزه غذاهای فرآیند شده و بسته بندی ، حاوی گلوتن مخفی  
هستند که ممکن است به طور ناآگاهانه توسط بیماران مصرف  
شوند

بیماران باید همیشه برچسب مواد غذایی را به دقت مطالعه کنند  
و از فاقد گلوتن بودن محصولات اطمینان حاصل کنند  
حساسیت بیماران سلیاکی به گلوتن متفاوت است، ولی بیماران  
باید بدانند

که گاهی اگرچه علامت بالینی در اثر مصرف گلوتن ممکن  
است وجود نداشته باشد ولی آسیب به سلول های روده ای  
اتفاق می افتد

عوارض سلیاک درمان نشده

کم خونی و فقر آهن

شروع زود هنگام پوکی استخوان

نازایی و سقط جنین

کمبود های ویتامین و مواد معدنی

بدخیمی های دستگاه گوارش

تظاهرات عصبی: میگرن، حمله های صرعی، زوال عقل

## References

Fasano A (April 2005). "Clinical presentation of celiac disease in the pediatric population". *Gastroenterology* (Review). 128 (4 Suppl 1): S68–73.

doi:10.1053/j.gastro.2005.02.015. PMID 15825129.

"Symptoms & Causes of Celiac Disease | NIDDK".

National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. June 2016. Archived from the original on 24 April 2017. Retrieved 24 April 2017.

Lebwohl B, Ludvigsson JF, Green PH (October 2015).

"Celiac disease and non-celiac gluten sensitivity". *BMJ* (Review). 351: h4347. doi:10.1136/bmj.h4347. PMC

4596973. PMID 26438584. Celiac disease occurs in about 1% of the population worldwide, although most people with the condition are undiagnosed. It can cause a wide variety of symptoms, both intestinal and extra-intestinal because it is a systemic autoimmune disease that is triggered by dietary gluten. Patients with coeliac disease are at increased risk of cancer, including a twofold to fourfold increased risk of non-Hodgkin's lymphoma and a more than 30-fold increased risk of small intestinal adenocarcinoma, and they have a 1.4-fold increased risk of death.

Lundin KE, Wijmenga C (September 2015). "Coeliac disease and autoimmune disease-genetic overlap and

screening". Nature Reviews. Gastroenterology & Hepatology (Review). 12 (9): 507–15.

doi:10.1038/nrgastro.2015.136. PMID 26303674. S2CID 24533103. The abnormal immunological response elicited by gluten-derived proteins can lead to the production of several different autoantibodies, which affect different systems.

"Celiac disease". World Gastroenterology Organisation Global Guidelines. July 2016. Archived from the original on 17 March 2017. Retrieved 23 April 2017.

Ciccocioppo R, Kruzliak P, Cangemi GC, Pohanka M, Betti E, Lauret E, Rodrigo L (22 October 2015). "

**The Spectrum of Differences between Childhood and Adulthood Celiac Disease". Nutrients (Review). 7 (10): 8733–51. doi:10.3390/nu7105426. PMC 4632446. PMID 26506381. Several additional studies in extensive series of coeliac patients have clearly shown that TG2A sensitivity varies depending on the severity of duodenal damage, and reaches almost 100% in the presence of complete villous atrophy (more common in children under three years), 70% for subtotal atrophy, and up to 30% when only an increase in IELs is present. (IELs: intraepithelial lymphocytes)**

**Lionetti E, Francavilla R, Pavone P, Pavone L, Francavilla T, Pulvirenti A, Giugno R, Ruggieri M**

(August 2010). "The neurology of coeliac disease in childhood: what is the evidence? A systematic review and meta-analysis". *Developmental Medicine and Child Neurology*. 52 (8): 700–7. doi:10.1111/j.1469-8749.2010.03647.x. PMID 20345955.

Husby S, Koletzko S, Korponay-Szabó IR, Mearin ML, Phillips A, Shamir R, Troncone R, Giersiepen K, Branski D, Catassi C, Leigeman M, Mäki M, Ribes-Koninckx C, Ventura A, Zimmer KP, ESPGHAN Working Group on Coeliac Disease Diagnosis; ESPGHAN Gastroenterology Committee; European Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition (January 2012). "European Society for Pediatric

**Gastroenterology, Hepatology, and Nutrition  
guidelines for the diagnosis of coeliac disease" (PDF). J  
Pediatr Gastroenterol Nutr (Practice Guideline). 54 (1):  
136–60. doi:10.1097/MPG.0b013e31821a23d0. PMID  
22197856. S2CID 15029283.**