

مددجوی گرامی: لازم است برخی موارد لازم در مورد نحوه مراقبت از خود در منزل را بدانید.

علت ها و راههای درمان درد شکم

درد شکم دردی است که در ناحیه میان قفسه سینه و ناحیه لگن ایجاد می‌شود. این درد می‌تواند همراه با گرفتگی عضلات، متناوب، خفیف یا تیز باشد. التهاب یا بیماری‌هایی که اندام‌های شکم را تحت تاثیر قرار می‌دهند می‌توانند موجب درد شکم شوند. اعضای اصلی بدن در ناحیه شکم شامل روده‌ها، کلیه‌ها، آپاندیس، طحال، معده، کیسه صفرا، کبد و پانکراس می‌شوند. از سوی دیگر، عفونت‌های ویروسی، باکتریایی یا انگلی که معده و روده‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهند نیز می‌توانند درد قابل توجهی را در شکم ایجاد کنند.

چه عواملی در درد شکم نقش دارند؟

شرایط زیادی می‌توانند در درد شکم نقش داشته باشند اما علل اصلی این مسئله شامل عفونت، توده‌های غیرطبیعی، التهاب، انسداد و اختلالات روده هستند. عفونت‌های گلو، روده و خون می‌توانند موجب ورود باکتری‌ها به دستگاه گوارش شوند و در نتیجه درد شکم را به وجود آورند. از سوی دیگر، این عفونت‌ها می‌توانند تغییراتی را در دستگاه گوارش ایجاد کنند و منجر به اسهال یا یبوست شوند.

سایر علل شایع درد شکم عبارت‌اند از:

- یبوست
- اسهال
- گاستروانتریت (التهاب معده و روده‌های کوچک و بزرگ)
- رفلاکس اسید معده (زمانی که محتویات معده به سمت مری برمی‌گردد و باعث سوزش سر دل و سایر علائم می‌شود)
- استفراغ
- استرس

بیماری‌هایی که بر سیستم گوارش تاثیر می‌گذارند نیز می‌توانند **درد مزمن شکم** را ایجاد کنند. رایج‌ترین این بیماری‌ها عبارت‌اند از:

- رفلاکس اسید معده
- سندرم روده تحریک‌پذیر (بیماری‌ای که موجب درد شکم، گرفتگی عضلات شکم و تغییر در حرکات روده می‌شود)
- بیماری کرون (یک بیماری التهابی روده)
- عدم تحمل لاکتوز (بیماری‌ای که فرد مبتلا به آن نمی‌تواند قند شیر یا لاکتوز را به‌طور کامل هضم کند)

علل درد شدید شکم عبارت‌اند از:

- پارگی اندام یا نزدیک به پارگی مانند ترکیدن آپاندیس
- سنگ کیسه صفرا
- سنگ کلیه
- عفونت کلیه

ناحیه درد در داخل شکم نشان‌دهنده چه عللی است؟

محل درد در شکم می‌تواند نشانه مهمی در مورد علت درد باشد. دردی که در سراسر شکم گسترش پیدا کرده است ممکن است نشان‌دهنده مشکلات زیر باشد:

- التهاب آپاندیس
- بیماری کرون
- آسیب تروماتیک
- سندرم روده تحریک‌پذیر
- عفونت مجاری ادراری
- آنفولانزا

دردی که متمرکز در ناحیه پایین شکم است می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات زیر باشد:

- التهاب آپاندیس
- انسداد روده
- بارداری خارج رحمی

درد بالای شکم می‌تواند ناشی از مشکلات زیر باشد:

- سنگ کیسه صفرا
- حمله قلبی
- هپاتیت
- ذات‌الریه

درد در قسمت مرکزی شکم می‌تواند ناشی از مشکلات زیر باشد:

- التهاب آپاندیس
- گاستروانتریت
- آسیب
- سندرم اورمی (تجمع مواد زائد در خون)

درد در قسمت پایین شکم و سمت چپ آن می‌تواند ناشی از مشکلات زیر باشد:

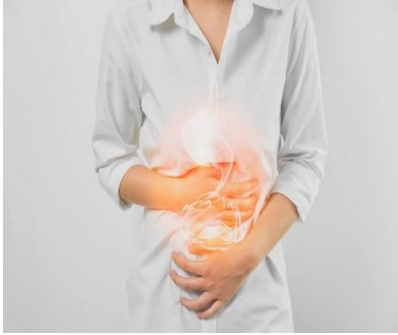
- بیماری کرون
- سرطان
- عفونت کلیه
- کیست‌های تخمدان
- التهاب آپاندیس

علت درد در قسمت بالای شکم و سمت چپ آن نیز می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

- بزرگ شدن طحال
- سفت‌شدگی مدفوع
- آسیب
- عفونت کلیه
- حمله قلبی

درد در قسمت پایین و سمت راست شکم می‌تواند نشان‌دهنده مشکلات زیر باشد:

- التهاب آپاندیس
- فتق شکمی (به معنای بیرون‌زدگی هر عضو بدن)
- عفونت کلیه
- آنفولانزا



بسته آموزشی خود مراقبتی

شکم درد

تهیه و تنظیم:

حسین دودکانلوی میلان (کارشناس پرستاری)

سحرفرح سا (کارشناس آموزش)

منابع مورد استفاده:

❖ برونر و سودارث/ درسنامه پرستاری داخلی - جراحی ۲۰۲۲ / انتشارات جامعه نگر

تدوین: فروردین ۱۴۰۱

دسترسی به سایت بیمارستان:

Tabrizhospital.ir

شماره تلفن جهت ارتباط با بیمارستان در صورت هر گونه

سوال یا راهنمایی:

۰۴۱۳۱۱۲۲۲۲۱-۰۴۱۳۱۱۲۱۱۴۲

- کاهش وزن بدون دلیل مشخص

درد شکم چگونه درمان می شود؟

با انجام برخی راهکارها می توان خطر ایجاد درد شکم ناشی از گاز معده و سوءهاضمه را کاهش داد که این راهکارها در ادامه مطرح شده اند.

- رژیم غذایی سالمی داشته باشید.
- به صورت مکرر آب بنوشید.
- به طور منظم ورزش کنید و پس از غذا خوردن پیاده روی کنید.
- وعده های غذایی کوچک تر بخورید.
- آهسته غذا بخورید.
- غذا را خوب بجوید
- نوشیدنی های خیلی سرد یا خیلی داغ نخورید.
- استرس خود را مدیریت کنید.
- مصرف الکل و کافئین را محدود کنید.
- بعد از غذا خوردن درست بنشینید.
- از خوردن غذاهایی که باعث گاز معده یا سوءهاضمه می شوند خودداری کنید.

اگر به اختلال روده ای مانند بیماری کرون مبتلا هستید لازم است برای به حداقل رساندن ناراحتی، رژیم غذایی توصیه شده توسط پزشک خود را دنبال کنید. اگر به رفلاکس اسید معده مبتلا هستید تا دو ساعت پس از غذا آب نخورید. دراز کشیدن خیلی زود بعد از غذا خوردن می تواند موجب سوزش سر دل و درد شکم شود. بنابراین، قبل از اینکه بعد از غذا خوردن دراز بکشید دو ساعت صبر کنید.

در نهایت، درد و ناراحتی شکم می تواند در هر قسمت از این ناحیه اتفاق بیفتد و به اشکالی مختلف ظاهر شود. اگر درد شکم ادامه دار باشد و تشدید شود مراجعه به پزشک و تشخیص علت آن اهمیت زیادی دارد. درمان این درد کاملاً به علت آن بستگی دارد .

درد در قسمت بالا و سمت راست شکم می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- هیپاتیت
- آسیب
- ذات الریه
- التهاب آپاندیس

چه زمانی لازم است به پزشک مراجعه کنید؟

درد خفیف شکم می تواند بدون دریافت درمان از بین برود اما در برخی موارد درد شکم، مراجعه به پزشک الزامی است. اگر درد شکم شما شدید، همراه با تروما یا فشار یا درد در قفسه سینه است لازم است با اورژانس تماس بگیرید. اگر درد شکمتان آن قدر شدید است که نمی توانید بی حرکت بنشینید یا برای راحت شدن نیاز به جمع کردن خود دارید لازم است به سرعت به دنبال مراقبت های پزشکی باشید. موارد زیر نیز هشداردهنده هستند و نیاز فوری به مراقبت پزشکی دارند:

- مدفوع خونی
- تب بالای ۳۸/۳۳ درجه
- حالت تهوع یا استفراغ مداوم
- زرد شدن پوست یا چشم
- ورم یا حساسیت شدید شکم
- مشکل در تنفس

در صورتی که علائم زیر را تجربه می کنید لازم است به پزشک مراجعه کنید:

- درد شکمی که بیش از ۲۴ ساعت طول کشیده است
- پیوست طولانی مدت
- استفراغ
- احساس سوزش در هنگام ادرار کردن
- تب
- از دست دادن اشتها