

در دسر میکروبی شدن معده

معده یکی از شگفتی‌های بدن انسان می‌باشد که با وجود آنکه دارای محیطی اسیدی است اما جدار آن توسط یک غشای موکوسی غلیظ قلیایی - با ضخامت حدوداً ۱ سانتی متر- در برابر این محیط اسیدی محافظت می‌شود که اگر این سد محافظتی به هر دلیلی از بین برود مخاط معده در معرض مستقیم اسید قرار گرفته و دچار آسیب جدی می‌شود. زخم و التهاب معده در واقع نتیجه آسیب این سد دفاعی می‌باشند. اگرچه زخم معده می‌تواند ناشی از عوامل گوناگون از قبیل عوامل عصبی و روانی، شیمیایی، مصرف الکل، مصرف طولانی مدت قرص آسپرین و تنباکو باشد. اما یکی از مهمترین دلایل ایجاد آن عفونت ناشی از باکتری موسوم به هلیکو باکتر پیلوری می‌باشد.

این باکتری مشکل ساز

هلیکوباکترپیلوری یک باکتری گرم منفی است که محل اصلی زندگی آن جدار معده می‌باشد. این باکتری با مکانیسم‌های خاصی می‌تواند در محیط اسیدی معده زنده بماند که بوسیله همین مکانیسم‌ها به جدار معده آسیب می‌رساند. این باکتری می‌تواند هم از طریق طبیعی و هم از طریق سیستم ایمنی و تولید سیتوکین‌های خاص باعث ایجاد التهاب معده شود. شیوع عفونت هلیکوباکترپیلوری بطور معمول مرتبط با شرایط ژئوگرافی و اقتصادی-اجتماعی جامعه می‌باشد. در کشور ما شیوع این عفونت حدود ۸۰ درصد (در افراد بزرگسال می‌باشد و حدود ۱۵-۱۰ درصد از این افراد دچار زخم معده و ۱ درصد نهایتاً دچار سرطان معده می‌شوند. هلیکوباکترپیلوری مهمترین عامل التهاب مزمن بافت تولید کننده موکوس معده، زخم معده، سرطان معده و التهاب آتروفیک معده(التهاب مزمن با تخریب غشای موکوسی و غده‌های اسید ساز معده می‌باشد. که التهاب آتروفیک معده می‌تواند منجر به عدم ترشح اسید و فاکتور داخلی معده شود و از آنجا که عناصر دو ظرفیتی از قبیل کلسیم و آهن در محیط اسیدی بهتر جذب می‌شوند با کاهش ترشح اسید جذب این عناصر هم کاهش می‌یابد و نیز فاکتور داخلی عاملی است که برای جذب ویتامین B12 ضروری می‌باشد. کمبود آهن و ویتامین B12 هر دو می‌توانند باعث کم‌خونی نهفته شوند.

چه کسانی در معرض خطر هستند؟

افرادی که دارای سابقه فامیلی سرطان معده در خویشاوندان درجه اول خود هستند و افرادی که التهاب معده دارند. برخی از علائم عفونت به هلیکوباکتر پیلوری شامل: سوء هاضمه، درد و سوزش سر دل، نفخ همراه با درد، حالت تهوع، سیری زودرس همراه با نفخ، درد در ناحیه بالای شکم که یک ساعت یا بیشتر بعد از صرف غذا مشاهده می‌شود. از آنجا که این باکتری از طریق مدفوعی - دهانی منتقل شود بنابراین رعایت بهداشت فردی ضروری می‌باشد.

درمان

عفونت هلیکوباکترپیلوری بطور خودبخودی قابل درمان نیست و در صورت عدم پیگیری و طولانی شدن عفونت عوارض می‌تواند گسترش پیدا کند تا جایی که منجر به آسیب جدی به معده و نهایتاً سرطان شود. مهم‌ترین روش درمانی در ایران درمان ۳ دارویی به مدت تقریباً ۲ هفته می‌باشد. این رژیم شامل تجویز همزمان ۳ آنتی‌بیوتیک به همراه یک داروی خنثی‌کننده اسید معده است. مصرف به موقع داروها و کامل کردن دوره درمان برای ریشه‌کنی این باکتری ضروری می‌باشد.

توصیه‌های غذایی

از آنجا که ابتلا به عفونت هلیکوباکتر پیلوری بر اساس مدت و شدت عفونت می‌تواند. طیفی از علائم را از قبیل التهاب معده تا زخم معده را شامل شود بنابراین توصیه‌ها و پرهیزهای غذایی مشابه همه بیماران گوارش است: خوب جویدن غذا، وعده‌های کم و مکرر در طول روز، عدم مصرف وعده سنگین قبل از خواب می‌تواند در بهبود علائم این بیماران موثر باشد. میوه و سبزیجات تازه و مواد غذایی حاوی سلنیوم از قبیل مغزها و خصوصاً بادام هندی، غذاهای دریایی، گوشت مرغ، گوشت گوسفند و جگر برای سلامت معده مفید می‌باشند.

در گذشته افراد مبتلا به زخم یا التهاب معده از خوردن غذاهای اسیدی منع می‌شدند اما در حال حاضر خوردن غذاهای اسیدی مانند مرکبات، گوجه فرنگی و... براساس تحمل فرد قابل توصیه می‌باشد. نوشیدنی‌های الکلی می‌توانند باعث وخیم‌تر شدن شرایط شوند و نوشیدنی‌های کافئینه از قبیل چای و قهوه می‌توانند باعث تشدید درد در این افراد شوند. مصرف پودر فلفل قرمز می‌تواند اثری دوگانه داشته باشد به طوریکه مصرف زیاد آن باعث تشدید علائم و وخیم‌تر شدن بیماری و مصرف مقادیر کم آن باعث افزایش تولید موکوس و بهبود زخم معده شود.

مصرف بعضی غذاها می‌تواند از جدار معده در برابر هلیکوباکترپیلوری محافظت کند و یا در کنار درمان دارویی به ریشه‌کنی این باکتری کمک کند:

زرد چوبه، عصاره زنجفیل و نیز مصرف مواد غذاهای حاوی مواد فنولیک از قبیل قره قاط می‌تواند در ریشه‌کنی این باکتری موثر باشند.

۱. تحقیقات نشان داده است که مصرف برخی از انواع عسل نیز برای درمان هلیکوباکترپیلوری موثر است.
۲. غذاهای حاوی سولفورفان از قبیل انواع کلم یک باکتری کش قوی محسوب می‌شوند که می‌توانند بر ریشه‌کنی هلیکو باکتر پیلوری هم موثر باشند.
۳. مصرف سویا نیز ممکن است باعث کاهش تولید واسطه‌های التهابی (اینترلوکین ۱۰) ناشی از هلیکوباکترپیلوری شود.
۴. پونه علاوه بر خاصیت آنتی‌اکسیدانی می‌تواند بر تخریب هلیکوباکترپیلوری هم موثر باشد.
۵. مصرف میوه و سبزی تازه خصوصا آنهایی که سرشار از ویتامین C، ویتامین E انواع مغزها و دانه‌های روغنی، لیکوپن (سبزیجات و میوهایی که رنگ قرمز دارند) هستند نیز می‌تواند مفید باشد.
۶. مصرف پودر سیر نیز می‌تواند در کنار تجویز آنتی‌بیوتیک، به کاهش عفونت و ریشه‌کنی بیشتر این باکتری کمک کند.