

شکم درد، احساس ناراحتی در هر نقطه از شکم - بین دنده ها تا لگن است. ما اغلب در مورد درد شکم با عنوان "معه درد" صحبت می کنیم، اما منشا درد در شکم می تواند از سایر اندام ها نیز باشد. درد روشی است که بدن برای سیگنال دادن به چیزی که در حال وقوع است، نشان می دهد. درد شکم به ما هشدار می دهد که در درون ما اتفاقی افتاده. شکم درد یک شکایت رایج در بین کودکان و نوجوانان است. این مقاله در **گروه تحقیقاتی آزمایشگاه خوب پاسداران** تهیه شده است.

شکم حاوی اعضای زیر است:

- معده.
- کبد.
- کیسه صفرا.
- پانکراس.
- روده کوچک.
- روده بزرگ.

اینها اندام های دستگاه گوارش هستند، اما درد می تواند در دیواره شکم، پوست بیرونی (پوست، ماهیچه ها) شکم نیز باشد. و گاهی اوقات، دردی که در شکم احساس می شود ممکن است از جای دیگری مانند سینه، لگن یا پشت باشد.

درد شکم می تواند اشکال مختلفی داشته باشد و می تواند معانی زیادی داشته باشد.

درد ممکن است به شکل های زیر احساس شود:

- خفیف یا شدید.
- تیز.
- سوزش
- کرامپ یا کولیک.
- ثابت یا متناوب.
- موضعی (در یک نقطه) یا عمومی (در سراسر).

در نهایت، درد شکم یک علامت ذهنی است که فقط می توان آن را توصیف کرد.

شکم درد چقدر شایع است؟

تقریباً همه افراد در برخی مواقع درد شکم را تجربه خواهند کرد. بیشتر اوقات، جدی نیست و خود به خود برطرف می شود. با این حال، می تواند نشانه ای از یک بیماری جدی یا حتی یک اورژانس باشد. درد شکم باعث ۵ درصد مراجعات به اورژانس می شود.

از آنجایی که شکم محل بسیاری از اندامها است، ممکن است پزشک بخواهد با محدود کردن ناحیه ای که در آن احساس می شود، نوع درد را تشخیص دهد. پزشکان اغلب شکم را به چهار قسمت یا چهار ربع تقسیم می کنند. که عبارتند از:

- ربع فوقانی راست.
- ربع فوقانی چپ.
- ربع پایین سمت راست.
- ربع تحتانی چپ.

مکان یک سرخ مهم برای درد شکم است، اگرچه این تنها عامل نیست. ممکن است نشان دهد که کدام اندامها درگیر هستند. به عنوان مثال، درد در ربع بالای سمت راست ممکن است نشان دهنده مشکل در کبد یا کیسه صفرا باشد.

با این حال، پزشکان اغلب در مورد احساس درد، تناوب درد و شدت آن از بیمار سوالاتی می پرسند.

علت درد شکم چیست؟

بسیاری از شرایط می توانند باعث درد شکم شوند. اما دلایل اصلی عبارتند از:

- عفونت
- تومورها
- التهاب
- انسداد
- اختلالات روده
- التهاب
- بیماری هایی که بر اندام های شکم تأثیر می گذارد

- عفونت‌های گلو، روده‌ها و خون می‌توانند باعث ورود باکتری‌ها به دستگاه گوارش و در نتیجه درد شکم شوند. این عفونت‌ها همچنین ممکن است باعث تغییراتی در گوارش مانند اسهال یا یبوست شوند.
- کرامپ‌های مرتبط با قاعدگی نیز منبع بالقوه درد زیر شکم هستند، اما بیشتر به عنوان عامل درد لگن شناخته می‌شوند.
- حساسیت‌های غذایی می‌تواند فراتر از پر خوری یا سوء هاضمه باشند. وقتی افراد نمی‌توانند غذاهای خاصی را هضم کنند، پزشکان می‌گویند که آنها دچار عدم تحمل غذایی هستند. به عنوان مثال، عدم تحمل لاکتوز، زمانی که فردی فرآورده‌های شیری می‌خورد، باعث درد شکم می‌شود. شرایطی مانند بیماری سلولیت (واکنش به پروتئین‌های موجود در برخی غلات) یا آلرژی‌های غذایی (مانند حساسیت به بادام زمینی) با عدم تحمل غذایی متفاوت است. آنها شامل واکنش‌های سیستم ایمنی هستند که در واقع می‌توانند به بدن آسیب وارد کنند. کسی که حساسیت غذایی واقعی دارد باید همیشه از آن غذا اجتناب کند.

سایر علل شایع درد شکم عبارتند از:

- یبوست
- اسهال
- گاستروانتریت (آنفولانزای معده)
- رفلاکس اسید (زمانی که محتویات معده به سمت مری نشت می‌کند و باعث سوزش معده و سایر علائم می‌شود)
- استفراغ
- استرس: هنگامی که کودکان استرس دارند، یا مضطرب و افسرده می‌شوند، احساسات آنها می‌تواند علائم فیزیکی مانند سردرد یا درد شکم را ایجاد کند.

بیماری‌هایی که بر دستگاه گوارش تأثیر می‌گذارند نیز می‌توانند باعث درد مزمن شکم شوند. رایج‌ترین آنها عبارتند از:

- بیماری ریفلکس معده (GERD)
- سندرم روده تحریک پذیر یا کولون اسپاستیک (اختلالی که باعث درد شکمی، گرفتگی عضلات و تغییر در حرکات روده می‌شود)
- بیماری کرون (یک بیماری التهابی روده)

- عدم تحمل لاکتوز (ناتوانی در هضم لاکتوز، قند موجود در شیر و محصولات لبنی)

علل درد شدید شکم عبارتند از:

- پارگی اندام (مانند ترکیدن آپاندیس یا آپاندیسیت)
- سنگ کیسه صفرا
- سنگ کلیه
- عفونت کلیه

محل درد در داخل شکم ممکن است سرنخی از علت آن باشد.

دردی که در سراسر شکم عمومیت دارد (نه در یک ناحیه خاص) ممکن است نشان دهنده موارد زیر باشد:

- آپاندیسیت (التهاب آپاندیس)
- بیماری کرون
- آسیب تروماتیک
- سندرم روده تحریک پذیر
- عفونت مجاری ادراری
- آنفولانزای معده یا گاستروآنتریت

دردی که در قسمت پایین شکم متمرکز است ممکن است نشان دهنده موارد زیر باشد:

- آپاندیسیت
- انسداد روده
- حاملگی خارج رحمی

در زنان، درد زیر شکم می تواند ناشی از موارد زیر باشد:

- درد شدید قاعدگی (دیسمنوره)
- کیست های تخمدان
- سقط جنین
- فیبروم ها
- اندومتریوز

- بیماری التهابی لگن
- حاملگی خارج رحمی

درد بالای شکم ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

- سنگ کیسه صفرا
- حمله قلبی
- هیپاتیت
- پنومونی

درد در مرکز شکم ممکن است ناشی از:

- آپاندیسیت
- گاستروانتریت
- صدمه
- اورمی (تجمع اوره در خون)

درد در ربع پایین و سمت چپ ممکن است ناشی از موارد زیر باشد:

- بیماری کرون
- سرطان
- عفونت کلیه
- کیست های تخمدان
- آپاندیسیت

درد ربع بالا و سمت چپ شکم گاهی اوقات به دلایل زیر ایجاد می شود:

- طحال بزرگ شده
- صدمه
- عفونت کلیه
- حمله قلبی
- سرطان

علل درد در ربع راست و پایین شکم عبارتند از:

- آپاندیسیت
- فتق (هنگامی که عضوی از طریق یک نقطه ضعیف در عضلات شکم بیرون زده است. فتق همچنین می تواند روده ها را مسدود کند، مانند تومورها. پیچ خوردگی فتق یک اصطلاح پزشکی است که می تواند روده ها، تخمدان ها و بیضه ها را تحت تأثیر قرار دهد، جریان خون را قطع کند یا بر نحوه عملکرد آنها تأثیر بگذارد.)
- عفونت کلیه
- سرطان
- آنفولانزا

درد ربع بالا و سمت راست شکم ممکن است ناشی از:

- هپاتیت
- صدمه
- پنومونی
- آپاندیسیت

درد خفیف شکم ممکن است بدون درمان از بین برود.

اما در برخی موارد، درد شکم ممکن است نیاز به مراجعه به پزشک داشته باشد.

اگر درد شکم شدید و همراه با تروما (ناشی از تصادف یا جراحی) یا فشار یا درد در قفسه سینه است، فوراً باید با اورژانس تماس گرفت.

اگر درد شدید است و با علائم زیر همراه شده، باید فوراً به دنبال مراقبت های پزشکی بود:

- مدفوع خونی
- تب بیشتر از ۳۸,۳۳ درجه سانتیگراد
- استفراغ خونی
- تهوع یا استفراغ مداوم
- زرد شدن پوست یا چشم
- تورم یا حساسیت شدید شکم

• مشکل در تنفس

در صورت مشاهده هر یک از علائم زیر بهتر است با پزشک خود ملاقات کنید:

- درد شکمی که بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد
- یبوست طولانی مدت
- استفراغ
- احساس سوزش هنگام ادرار کردن
- تب
- از دست دادن اشتها
- کاهش وزن غیر قابل توضیح
- اگر باردار هستید یا در دوران شیردهی هستید و درد شکم دارید با پزشک خود تماس بگیرید.

درد شکم چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشکان اغلب سوالات مفصلی در مورد درد از بیمار خواهند پرسید. آنها می خواهند بدانند:

- درد کجا احساس می شود
- درد چگونه حس می شود
- درد چند وقت است که وجود دارد
- آیا درد به شکل تناوبی یا دوره ای بروز میکند
- آیا با حرکت، درد شدیدتر می شود
- چه چیزی درد را بهتر یا بدتر می کند.
- چه علائم دیگری وجود دارد
- پزشک ممکن است از زنان در سنین باروری، در مورد سابقه جنسی و قاعدگی آنها سؤال کند.

با توجه به پاسخهای بیمار، پزشکان سعی می کنند تعیین کنند که آیا به درمان اضطراری نیاز است یا خیر. گاهی اوقات پزشک می تواند فوراً بگوید که درد موقتی است و جدی نیست. گاهی اوقات ممکن است به وضعیت جدی تری مشکوک شوند و ممکن است بخواهند آزمایش هایی را انجام دهند.

تست های تصویربرداری مانند اسکن MRI، سونوگرافی و اشعه ایکس برای مشاهده جزئیات اندام ها، بافت ها و سایر ساختارهای شکم استفاده می شود. این آزمایشات می تواند به تشخیص تومور، شکستگی، پارگی و التهاب کمک کند.

سایر آزمایشات عبارتند از:

کولونوسکوپی (برای مشاهده داخل کولون و روده)

آندوسکوپی (برای تشخیص التهاب و ناهنجاری در مری و معده)

رادیو گرافی دستگاه گوارش فوقانی (یک آزمایش اشعه ایکس ویژه که از رنگ کنتراست برای بررسی وجود تومور، زخم، التهاب، انسداد و سایر ناهنجاری ها در معده استفاده می کند)

آزمایش خون، ادرار و مدفوع نیز ممکن است برای یافتن شواهدی از عفونت های باکتریایی، ویروسی و انگلی انجام شود.

چگونه میتوان درد شکم را تسکین داد؟

شکم درد دلایل و درمان های مختلفی دارد. برخی از شرایط، مانند سنگ کیسه صفرا یا آپاندیسیت، ممکن است نیاز به جراحی داشته باشند. سایر موارد، مانند زخم یا عفونت، ممکن است با دارو بر طرف شوند. و گاهی اوقات ممکن است مجبور شوید یک دوره زمانی را طی کنید تا علائم آنفولانزای معده یا سنگ کلیه از بین برود.

اگر فکر تصور می کنید که شکم درد شما با هضم غذا مرتبط است، می توانید با درمان خود با موارد زیر شروع کنید:

استراحت روده. از خوردن دست بکشید یا فقط غذاهای آسان هضم مانند کراکر یا موز بخورید.

هیدراتاسیون: مقدار زیادی آب بنوشید.

گرما درمانی: یک کیسه آب گرم یا حمام گرم را امتحان کنید.

درمانهای خانگی: شیرین بیان را برای گاز، زنجبیل برای سوء هاضمه یا نعناع فلفلی را امتحان کنید تا به آرامش عضلات روده کمک کند.

منابع:

<https://www.nhs.uk>

[/https://www.webmd.com](https://www.webmd.com)

<https://medlineplus.gov/ency/article/۰۰۳۱۲۰.htm>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A۲%D8%B۳%DB%AC%D8%A۸%DA۹%۸۵%D8%BA%D8%B۲%DB%AC>

