



عسر الهضم

انزعاج أعلى البطن: الأسباب والفحوصات وما يفيد

PE-GIC-10

عسر الهضم شائع جدًا، ولا يكون سببه خطيرًا لدى معظم الناس. ويتحسن أغلب المرضى بفحص جرثومة المعدة، وعادات أكل مناسبة، ودواء يقلل الحموضة عند الحاجة. وهناك أعراض تحذيرية قليلة تستدعي تنظير المعدة دون تأخير، وهي مذكورة أدناه.

ما هو؟

عسر الهضم مجموعة أعراض يشعر بها المريض في أعلى منتصف البطن: ألم أو حرقان، أو امتلاء مزعج بعد وجبة عادية، أو الشبع بعد لقيمات قليلة.

عندما لا تُظهر الفحوصات، ومنها تنظير المعدة، قرحة أو سببًا آخر، تُسمى الحالة عسر الهضم الوظيفي، وهو النوع الأكثر شيوعًا. وهو اضطراب في التواصل بين الأمعاء والدماغ: فقد تكون المعدة أكثر حساسية من المعتاد، أو لا ترتخي ولا تُفرغ محتواها بشكل طبيعي بعد الأكل. إنه حالة حقيقية، لكنه لا يُتلف المعدة ولا يؤدي إلى السرطان.

الأسباب الشائعة

- عسر الهضم الوظيفي، حيث لا يُعثر على سبب عضوي
- جرثومة المعدة (الملوية البوابية)، وهي عدوى شائعة في المعدة
- مسكنات الألم المضادة للالتهاب، مثل الإيبوبروفين والديكلوفيناك والأسبرين
- قرحة المعدة أو الاثني عشر
- الارتجاع المريئي، الذي يتداخل كثيرًا مع عسر الهضم
- بعض الأدوية، مثل أقراص الحديد وبعض المضادات الحيوية وبعض أدوية هشاشة العظام
- وبدرجة أقل الداء البطني (السيلياك)، ونادرًا سرطان المعدة، وغالبًا لدى كبار السن مع أعراض تحذيرية

الأعراض

- ألم أو حرقان في أعلى منتصف البطن
- امتلاء مزعج بعد الوجبات
- الشبع السريع
- انتفاخ في أعلى البطن أو تجشؤ أو غثيان

أما الحرقة التي تصعد خلف عظمة الصدر فهي أقرب إلى الارتجاع، وإن كان الاثنان يجتمعان كثيرًا. ونوبات الألم الشديد المفاجئ تحت الأضلاع اليمنى التي تستمر ساعات تشير إلى حصى المرارة لا إلى عسر الهضم.

الفحوصات

معظم الأصغر سنًا ممن ليست لديهم أعراض تحذيرية لا يحتاجون إلى تنظير المعدة في البداية. والأسلوب المعتاد هو:

- فحص التنفس أو البراز لجرثومة المعدة، وعلاجها إذا كانت النتيجة إيجابية («افحص وعالج»)
- قبل فحص التنفس أو البراز: أوقف أدوية الحموضة من نوع مثبطات مضخة البروتون لمدة أسبوعين، ولا تتناول المضادات الحيوية أو البزموت لمدة 4 أسابيع، ما لم ينصحك الطبيب بغير ذلك. ويمكن استخدام مضادات الحموضة البسيطة لتخفيف الأعراض خلال هذه الفترة
- صورة دم كاملة، وأحيانًا فحص الداء البطني في الدم
- تنظير المعدة عند وجود أعراض تحذيرية؛ أو إذا كان عمرك 55 عامًا أو أكثر مع نقص في الوزن، أو لم يتحسن عسر الهضم بالعلاج؛ أو من سن 40 عامًا إذا أصيب قريب من الدرجة الأولى بسرطان المعدة أو المريء

العلاج

يُختار العلاج بحسب السبب والعرض الغالب لديك:

- إذا ثبتت جرثومة المعدة تُعالج بدورة من المضادات الحيوية، وهذا يشفي القرحة ويفيد بعض مرضى عسر الهضم الوظيفي
- إيقاف مسكنات الألم المضادة للالتهاب قدر الإمكان؛ والباراسيتامول ألطف على المعدة عادة. ولا توقف الأسبرين أو مميعات الدم الموصوفة للقلب أو الأوعية الدموية دون استشارة طبيبك أولاً
- مثبط مضخة البروتون، مثل الأوميبرازول، لمدة 4 إلى 8 أسابيع، يؤخذ قبل الفطور بـ 30 إلى 60 دقيقة. وإذا أفاد، فالهدف بعد ذلك إيقافه أو استخدام أقل جرعة فعالة
- في عسر الهضم الوظيفي المستمر، دواء بجرعة منخفضة يهدئ الصلة بين الأمعاء والدماغ، مثل الأмитريبتيلين، بجرعات أقل بكثير من جرعات علاج الاكتئاب
- أدوية تساعد المعدة على الإفراغ، للامتلاء والغثيان، لدى مرضى مختارين
- العلاجات النفسية الموجهة للأمعاء، وقد تفيد عند استمرار الأعراض

عادات أكل مفيدة

- تناول وجبات أصغر وأكثر عددًا بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة
- كُـل ببطء وامضغ الطعام جيداً
- قلّل الوجبات الدسمة والمقلية، فهي تبطئ إفراغ المعدة
- تجنب الاستلقاء لمدة ساعتين إلى ثلاث بعد الأكل، وتجنب الوجبات الثقيلة المتأخرة
- إذا كانت تزيد أعراضك، قلّل القهوة والشاي الثقيل والكرك والمشروبات الغازية
- توقف عن التدخين والشيشة، وحافظ على النشاط البدني

راجع الطبيب فورًا أو توجّه إلى الطوارئ إذا ظهر

- صعوبة البلع أو الإحساس بتوقف الطعام
- قيء دم أو مادة تشبه بُن القهوة، أو براز أسود
- نقص الوزن دون قصد، خاصة مع عسر الهضم في سن 55 عامًا أو أكثر
- قيء مستمر
- فقر الدم الناتج عن نقص الحديد
- كتلة في أعلى البطن

أسئلة شائعة

هل عسر الهضم الوظيفي «مجرد أوهام»؟

لا. إنه حالة حقيقية لها تغيرات قابلة للقياس في طريقة إحساس المعدة بالطعام وتعاملها معه. والتوتر قد يزيد الأعراض، ولذلك فإن تهدئة الصلة بين الأمعاء والدماغ جزء من العلاج.

هل يشفي علاج جرثومة المعدة عسر الهضم لدي؟

يقضي على العدوى ويشفي القرحة ويقلل خطر مشكلات المعدة على المدى البعيد. ويحسن الأعراض لدى بعض مرضى عسر الهضم الوظيفي، بينما يحتاج آخرون إلى علاج إضافي.

هل الأكل الحار يضر المعدة؟

لا. الأكل الحار لا يسبب القرحة، لكن بعض الناس يجدون أنه يزيد أعراضهم. تجنب فقط ما تلاحظ أنت شخصيًا أنه يزعجك.

هل يفيد اليانسون أو الكمون أو غيرهما من المشروبات العشبية؟

يجد بعض الناس المشروبات العشبية الدافئة مريحة، وهي غير ضارة عادة بالكميات المعتادة، لكنها ليست علاجًا مثبتًا. ولا تجعلها سببًا لتأخير تقييم الأعراض التحذيرية.

هذه النشرة معلومات عامة ولا تغني عن مشورة طبيبك المعالج. الإصدار 1.0، أكتوبر 2026. المراجعة القادمة أكتوبر 2028.

زاد صحي، PE-GIC-10