

عسر الهضم الوظيفي

معدتك سليمة لكنها حساسة، وهذه طرق لراحتها

Functional dyspepsia (indigestion, early fullness)



عسر الهضم الوظيفي يعني أن المعدة سليمة في المنظار، لكنها حساسة أو بطيئة في التفريغ أو لا تتمدد جيداً مع الطعام.

● الغذاء ونمط الحياة

- ممارسة نشاط بدني هوائي منتظم مثل المشي السريع
- معظم أيام الأسبوع **مثبت**
- خمس إلى ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة **قد يفيد**
- تقليل الدهون والمقليات؛ الدهون تبطئ تفريغ المعدة وتزيد الامتلاء **قد يفيد**
- التوقف عن مسكنات الألم المضادة للالتهاب (مثل الإيبوبروفين والديكلوفيناك) ما لم ينصحك الطبيب بغير ذلك، ولا توقف الأسبرين الموصوف للقلب دون استشارة **مثبت**
- شرب الماء بين الوجبات بدلاً من كميات كبيرة مع الأكل **قد يفيد**

● مكملات عشبية شائعة

- مزيج زيت النعناع والكرافيا في كبسولات تذوب في الأمعاء خفف الألم والامتلاء في عدة تجارب.
- قطرات إيبروغاست (خليط أعشاب منها البابونج والنعناع؛ لا يُستخدم مع أمراض الكبد أو أثناء الحمل) أظهرت فائدة في تجارب متعددة.

- مسحوق اليانسون (3 غرامات بعد كل وجبة، ثلاث مرات يومياً) تفوق على الدواء الوهمي في تجربة صغيرة.
- الزنجبيل قد يسرّع تفريغ المعدة ويخفف الغثيان.
- الحبة السوداء مع العسل أظهرت نتائج مشجعة في دراسة صغيرة. العسل غير مناسب بكميات كبيرة لمرضى السكري.
- علكة المستكة (المصطكا) خففت الأعراض في تجربة صغيرة.
- عسل المانوكا يقتل جرثومة المعدة في المختبر فقط، ولا يغني عن علاجها.
- الكفير مع علاج جرثومة المعدة أدى إلى نتائج أفضل وأعراض جانبية أقل في تجربة واحدة.
- جرّب منتجاً واحداً فقط لمدة 4 أسابيع، وأوقفه إذا لم تلاحظ فائدة. تجنب منتجات النعناع إذا كانت لديك حرقة شديدة. لا تستخدم الأعشاب أثناء الحمل دون استشارة.

راجع الطبيب إذا ظهر: دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)



Functional dyspepsia (indigestion, early fullness)

Your stomach is healthy but sensitive; here is how to settle it

عسر الهضم الوظيفي

Functional dyspepsia means the stomach looks normal on camera but is sensitive, empties slowly or does not relax well with food.

● Diet and lifestyle

- Regular aerobic exercise, such as brisk walking most days **Proven**
- Five to six small meals instead of three large ones **May help**
- Reduce fat and fried food; fat slows stomach emptying and increases fullness **May help**
- Stop anti-inflammatory painkillers (ibuprofen, diclofenac) unless your doctor advises otherwise, and do not stop aspirin prescribed for your heart without advice **Proven**
- Drink water between meals rather than large volumes with food **May help**

● Common herbal products

- Peppermint and caraway oil in enteric-coated capsules reduced pain and fullness in several trials.
- STW5 (Iberogast) drops, a herbal combination including chamomile and peppermint (avoid in liver disease or pregnancy), helped in several trials.
- Anise seed powder (3 g after each meal, three times daily) outperformed placebo in a small trial.

- Ginger may speed stomach emptying and ease nausea.
- Black seed (Nigella sativa) with honey showed benefit in a small study. Honey in large amounts is not suitable for people with diabetes.
- Mastic gum improved symptoms in a small trial.
- Manuka honey kills H. pylori in the laboratory only and does not replace its treatment.
- Kefir taken with H. pylori treatment improved results and reduced side effects in one trial.

Try one product at a time for 4 weeks and stop it if there is no benefit. Avoid peppermint products if you have significant heartburn. Do not use herbs in pregnancy without advice.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
