

درمانهای خانگی زخم معده

تنظیم کننده و مترجم

دکتر رضا پوردست گردان

مطالب موجود در این دانشنامه

مقدمه

عسل و درمان زخم معده

موز و درمان زخم معده

شیرین بیان و درمان زخم معده

سبزیجات و درمان زخم معده

سیر و درمان زخم معده

زنجبیل و درمان زخم معده

بابونه و درمان زخم معده

پروبیوتیک و درمان زخم معده

مقدمه زخم معده چیست

زخم معده در حقیقت وجود زخم های دردناک در مخاط معده است. زخم معده نوعی بیماری اولسر پپتیک است. اولسر پپتیک هر گونه زخمی است که هم معده و هم روده باریک را تحت تأثیر قرار دهد. زخم معده هنگامی اتفاق می افتد که ضخامت لایه مخاطی که از معده در برابر مایعات گوارشی محافظت می کند، کاهش یابد. در نتیجه اسیدهای گوارشی بافت پوششی معده را از بین برده و زخم ایجاد می شود. زخم معده ممکن است به راحتی درمان شود، اما بدون دریافت درمان مناسب می تواند رفته رفته شدیدتر شود. زخم معده تقریباً همیشه ناشی از یکی از موارد زیر است:

عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری (*H. pylori*)

استفاده طولانی مدت از داروهای ضد التهاب غیراستروئیدی مانند آسپیرین، ایبوپروفن یا ناپروکسن

علائم معمول زخم معده عبارتند از:

درد مبهم در معده

کاهش وزن

اجتناب از غذا خوردن به علت درد

حالت تهوع یا استفراغ

نفخ شکم

سیری زودرس

آروغ زدن یا ریفلاکس اسید

سوزش سر دل

عسل و درمان زخم معده

پزشکان معتقدند که سبک زندگی پر استرس همراه با رژیم غذایی ضعیف موجب زخم معده می شود.

تحقیقات نشان می دهند بیشتر زخم معده ها به دلیل عفونت مرتبط با باکتری مارپیچ شکلی با نام هلیکوباکتر پیلوری هستند.

این باکتری می تواند به سلول های معده بچسبد و مکانیزم دفاعی معده را ضعیف تر کند.

به دلایلی که هنوز مشخص نیست این باکتری همچنین می تواند باعث تحریک تولید اسید معده و آسیب رساندن و التهاب بافت های معده و در نهایت ایجاد زخم معده شود.

عسل، مدت طولانی است که بعنوان مواد غذایی مغذی مطرح

می باشد. همچنین ممکن است به طور موثر درد شکم را درمان کند.

عسل از زنبورهایی که مواد مغذی را بر روی گل ها جمع آوری

می کنند، تولید می شود. بنابراین یک هدیه شیرین از طبیعت محسوب می شود.

امروزه عسل نه تنها یک ماده مغذی بلکه ماده ای برای زیبایی و همچنین می تواند برای درمان زخم معده با عسل کاربرد داشته باشد. اگر شما عسل را نادیده بگیرید، مواد شفا بخش و گرانبهای آن را از دست داده اید.

عسل مخلوطی از قندها و سایر مواد حاوی گلوکز، قند، میوه و مقدار زیادی ویتامین است. تا 75٪، کربوهیدرات ضروری برای بدن و اندک ویتامین های A، B1، B2، B6، E و فولات است. عسل به عنوان یک ضد باکتری در درمان زخم ها موثر است.

عسل ماده ای است ملین و کمک کننده به هضم غذاها که مصرف اندک، ولی دائمی آن برای فعالیت طبیعی دستگاه گوارش توصیه شده است. عسل با داشتن آهن و منگنز بالا به عمل هضم غذا کمک می کند و از ترشح اسید اضافی معده ممانعت می کند.

با توجه به ترکیب عسل، باکتری ها نمی توانند در محیط خود زنده بمانند. عسل نیز درمان مناسبی برای کشتن باکتری پیلوری (علت اصلی زخم های گوارشی) شناخته شده است.

وردن یک قاشق عسل خام به همراه یک چهارم قاشق پودر دارچین
به صورت روزانه می تواند به درمان بیماری های معده کمک کرده و
زخم معده را ریشه کن کند.

برای تسکین درد معده ۵ گرم آویشن را در ۴۰۰ سی سی آب جوش
دم کرده بعد از هر وعده غذایی یک فنجان با عسل شیرین نموده و
بنوشید.

درمان خانگی زخم معده

عسل حاوی خواص التیامبخش
قدرتمندی است که می‌تواند در درمان
خانگی زخم معده بسیار موثر باشد؛



References

Crane E (1990). "Honey from honeybees and other insects". *Ethology Ecology & Evolution*. 3 (sup1): 100–105. doi:10.1080/03949370.1991.10721919

Grüter, Christoph (2020). *Stingless Bees: Their Behaviour, Ecology and Evolution*. Fascinating Life Sciences. Springer New York. doi:10.1007/978-3-030-60090-7. ISBN 978-3-030-60089-1. S2CID 227250633

Crane, E., Walker, P., & Day, R. (1984). *Directory of important world honey sources*. International Bee Research Association. ISBN 978-0860981411

Crane, Ethel Eva (1999). *The World History of Beekeeping and Honey Hunting*. Routledge. ISBN 9781136746703

National Honey Board. "Carbohydrates and the Sweetness of Honey" Archived 1 July 2011 at the .Wayback Machine. Last accessed 1 June 2012

Oregon State University "What is the relative sweetness of different sugars and sugar substitutes?". .Retrieved 1 June 2012

Full Report (All Nutrients): 19296, Honey". USDA " National Nutrient Database, Agricultural Research .Service, Release 28. 2015. Retrieved 30 October 2015

Geiling, Natasha (22 August 2013). "The Science Behind Honey's Eternal Shelf Life". Smithsonian. .Retrieved 9 September 2019

موز و درمان زخم معده

زخم معده جزو زخم‌های باز است که در مخاط جداره داخلی معده و قسمت فوقانی روده کوچک به وجود می‌آید.

این نوع زخم به دلیل رشد بیش از حد هلیکوباکتریلوری و تحریک ناشی از استفاده طولانی‌مدت از برخی داروها بروز می‌کند.

درد ناشی از زخم معده خود را با دردهای شکمی شدید نشان می‌دهد که با رفلاکس معده، التهاب و علائم گوارشی دیگر است.

از خواص متعدد موز می‌توان به مبارزه با زخم معده اشاره کرد.

به خاطر وجود ترکیباتی بخصوص در این میوه موجب تقویت سلولهایی در دیواره معده شده که این سلولها مانند یک لایه محافظتی در مقابل اسید معده رفتار می‌کنند.

علاوه بر این چنین ترکیبی که به نام کنترل‌کننده پروتئاز در موز معروف است به نابود کردن باکتریهای علل زخم معده کمک می‌کند و در نهایت از معده ما در مقابل انواع ناراحتی‌های معده دفاع می‌کند.

کسانی که زخم معده دارند باید از خیلی غذاها دوری کنند ولی با خیالی راحت می توانند موز را مصرف کنند و هیچ نگرانی بابت مضر بودن آن داشته باشند.

زیرا موز در معده تبدیل به لایه ای نرم شده و دیواره معده را می پوشاند و معده را در برابر اسیدهای قوی محافظت میکند.

درمان خانگی زخم معده

موز

خواص ضد باکتریایی در موز باعث متوقف شدن رشد باکتریها می شود. اسیدیته شیره معده در نتیجه کاهش التهاب و تقویت معده کاهش میابد.



References

Banana from 'Fruits of Warm Climates' by Julia "Morton". Hort.purdue.edu. Archived from the original .on April 15, 2009. Retrieved April 16, 2009

Armstrong, Wayne P. "Identification Of Major Fruit Types". Wayne's Word: An On-Line Textbook of Natural History. Archived from the original on .November 20, 2011. Retrieved August 17, 2013

Banana". Merriam-Webster Online Dictionary. " Archived from the original on March 9, 2013. .Retrieved January 4, 2013

Tracing antiquity of banana cultivation in Papua " New Guinea". The Australia & Pacific Science Foundation. Archived from the original on August 29, .2007. Retrieved September 18, 2007

.Nelson, Ploetz & Kepler 2006

Where bananas are grown". ProMusa. 2013. "

Archived from the original on October 25, 2016.

.Retrieved October 24, 2016

Banana facts & figures". How is banana production "

cost structured?. fao.org. 2013. Archived from the

.original on July 18, 2019. Retrieved July 24, 2019

Picq, Claudine & INIBAP, eds. (2000). Bananas (PDF)

(English ed.). Montpellier: International Network for

the Improvement of Banana and

Plantains/International Plant Genetic Resources

Institute. ISBN 978-2-910810-37-5. Archived from the

original (PDF) on April 11, 2013. Retrieved January 31,

2013

شیرین بیان و درمان زخم معده

در طب سنتی از گیاه شیرین بیان برای درمان بیماری های مختلف استفاده می کنند.

زخم معده یکی از بیماری هایی است که می توان با شیرین بیان تا حدودی آن را درمان نمود.

طبیعت شیرین بیان گرم و تر بوده و برای رفع مشکلات و ناراحتیهای معده مانند ورم معده، زخم معده، از بین بردن نفخ شکم، سکسکه، رفع التهابات معده و اثنی عشر بهترین و موثرترین دارو است.

ریشه شیرین بیان به تولید مخاط بیشتر در معده کمک می کند که این امر باعث حفاظت پوشش معده نیز خواهد شد. برای استفاده از این گیاه دو روش وجود دارد.

*روش اول

مواد لازم :

1 الی 3 قاشق غذاخوری ریشه شیرین بیان

1 فنجان آب

طرز تهیه و طریقه استفاده :

ابتدا آب را به جوش آورید و ریشه شیرین بیان را به آن اضافه کنید. به مدت 10 دقیقه صبر کنید تا عصاره آن خارج شود و در نهایت پس از صاف کردن محلول روزی 2-3 بار به مدت یک هفته آن را میل کنید.

*روش دوم

مواد لازم :

- یک دوم قاشق چای خوری پودر ریشه شیرین بیان

- 1 فنجان آب

1 - فنجان برنج سفید نیم دانه پخته شده

طرز تهیه و طریقه استفاده :

ابتدا پودر ریشه شیرین بیان را در آب مخلوط کرده و یک شب صبر کنید و صبح روز بعد برنج را به آن اضافه کنید و مخلوط بدست آمده را یکبار در روز به مدت یک هفته میل کنید

درمان خانگی زخم معده

مصرف مکمل‌های شیرین بیان می‌تواند

به مبارزه با عفونت‌های

هلیکوباکتر پیلوری و زخم معده

جلوگیری از رشد آن کمک کند.



References

Glycyrrhiza glabra". Germplasm Resources " Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of .Agriculture (USDA). Retrieved 6 March 2008

The Plant List: A Working List of All Plant Species, retrieved 7 March 2017

=

C84D003DA5278F0FB83BD170E51FADA?find_whole3 Name = Glycyrrhiza+pallida The International Plant Names Index Check |url= value (help), retrieved 7 March 2017

=

C84D003DA5278F0FB83BD170E51FADA?find_whole3 Name = Glycyrrhiza+violacea The International Plant

**Names Index Check |url= value (help), retrieved 7
March 2017**

.Liquorice". Merriam-Webster Dictionary"

.Licorice". Merriam-Webster Dictionary"

**Licorice root". National Center for Complementary "
and Integrative Health, US National Institutes of
Health. September 2016. Retrieved 20 December
2017**

سبزیجات آب پز و درمان زخم معده

در حالت طبیعی مخاط معده و دئودنوم بنا به دلایلی مانند وجود ترشحات موکوس و تولید بی‌کربنات از ترشحات اسید معده و پپسین محافظت می‌شوند.

اولسر یا زخم پپتیک در اثر از بین رفتن این مکانیسم‌های محافظتی در مخاط معده یا دئودنوم ایجاد می‌شود.

دلایل اصلی اولسر پپتیک عبارتند از: عفونت توسط باکتری هلیکوباکتریپیلوری، مصرف آسپرین و سایر داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی و استرس (به طور مثال ناشی از سوختگی شدید، آسیب، جراحی، شوک عصبی، نارسایی کلیوی و پرتو درمانی).

علائم و عوامل:

درد معده از علائم اولسر در ناحیه معده و دئودنوم است، اما علائمی نظیر نداشتن اشتها، کاهش وزن، حالت تهوع و استفراغ و ترش کردن بیشتر ناشی از اولسر در ناحیه معده است.

مصرف غذاهای آب پز و بخار پز و عدم مصرف غذاهای

سرخ کردنی و فسفودی بسیلر مفید است

درمان خانگی زخم معده

از انواع میوه‌ها و سبزیجات سالم و غذاهای
آب‌پز و بخارپز شده استفاده کنند و سعی
کنند مصرف غذاهای سرخ شده، پر ادویه و
نوشیدنی‌های گازدار را ترک کنند.



References

Glycyrrhiza glabra". Germplasm Resources "
Information Network (GRIN). Agricultural Research
Service (ARS), United States Department of
.Agriculture (USDA). Retrieved 6 March 2008

The Plant List: A Working List of All Plant Species,
retrieved 7 March 2017

C84D003DA5278F0FB83BD170E51FADA?find_whole3
Name = Glycyrrhiza+pallida The International Plant
Names Index Check |url= value (help), retrieved 7
March 2017

سیر و درمان زخم معده

یکی از پر مصرف ترین مواد در جهان، سیر است، زیرا حاوی مواد معدنی و ویتامین های فراوان و اجزای تقویت کننده سیستم ایمنی است.

در واقع، نحوه خوردن سیر می تواند زندگی فرد را تغییر دهد. برای مثال خوردن سیر تازه می تواند

به بهبود جنبه های مختلف زندگی، از مبارزه با افسردگی گرفته تا تصفیه خون، کمک کند و خوردن سیر با معده خالی مزایای زیادی دارد

سالهاست که پزشکان برای درمان زخم معده و نیز برای تخفیف استرس از آنتی اسید استفاده می کنند.

در سال های اخیر پژوهشگران به این نتیجه رسیده اند که اغلب زخم ها ناشی از عفونت است، به همین دلیل امروزه برای درمان زخم های دستگاه گوارش از آنتی بیوتیک استفاده می کنند.

باید توجه داشت که از داروهای ضد زخم معده باید به عنوان آخرین تدبیر استفاده شود.

می توان از سیر خام برای درمان زخم معده استفاده کرد. خوردن کپسول سیر به خصوص کپسول هایی که دیر باز می شوند مفید نیستند.

درمان خانگی زخم معده

سیر قادر است به درمان خانگی زخم معده نیز کمک کند، زیرا دارای خواص ضد میکروبی و ضد باکتریایی است که می‌توانند سطح باکتری هلیکوباکتر پیلوری را تحت کنترل قرار دهند



References

Allium sativum L". Kewscience; Plants of the World " Online; Royal Botanic Gardens, Kew, England.

.Retrieved May 26, 2017

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. ISBN 978-0-85404-190-9

Substance Info: Garlic". All Allergy. Zing Solutions. " Archived from the original on June 15, 2010.

.Retrieved April 14, 2010

Allium sativum L." Plants of the World Online | Kew " .Science. Retrieved October 31, 2018

Block, Eric (2010). Garlic and Other Alliums: The Lore and the Science. Royal Society of Chemistry. pp. 5–6. .ISBN 9780854041909

Garlic". Drugs.com. August 20, 2018. Retrieved "
.October 31, 2018

Garlic". National Center for Complementary and "
Integrative Health, US National Institutes of Health.
.April 2012. Retrieved May 4, 2016

Garlic production in 2019: Crops/World "
Regions/Production Quantity (from pick lists)". Food
and Agriculture Organization of the United Nations,
Statistics Division (FAOSTAT). 2021. Retrieved July 9,
.2021

garlic (n.)". Online Etymology Dictionary. Douglas "
.Harper. 2018. Retrieved June 14, 2018

زنجبیل و درمان زخم معده

بسیاری از بیماری‌ها را می‌توان با تغذیه خوب و سالم برطرف کرد. خوردن برخی مواد غذایی می‌تواند درمان برخی مشکلات و بیماری‌ها باشد.

متأسفانه این روزها به دلیل سبک غذایی ناسالم بسیاری از ما دچار مشکلاتی در بدن خود شده ایم که می‌توان این مشکلات و بیماری‌ها را با خواص برخی خوراکی‌ها تسکین داد.

نوشیدنی زنجبیل، قرص و یا مربای آن باعث تسکین معده و جلوگیری از آشوب آن می‌شود.

نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که زنجبیل به اندازه‌ی داروی اسکوپولامین یا همان هیوسین موثر عمل می‌کند.

این دارو که بدون نسخه تجویز می‌شود و برای پیشگیری از

ماشین‌گرفتگی، دل درد و غیره مصرف می‌شود.

درمان خانگی زخم معده

زنجبیل می‌تواند به درمان زخم‌های معده ناشی از هلیکوباکتر پیلوری کمک کرده و از ایجاد زخم‌های ناشی از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی جلوگیری کند.



References

- Zingiber officinale". Germplasm Resources " Information Network (GRIN). Agricultural Research Service (ARS), United States Department of Agriculture (USDA). Retrieved 10 December 2017
- Ginger, NCCIH Herbs at a Glance". US NCCIH. 1 " .September 2016. Retrieved 2 February 2019
- Sutarno H, Hadad EA, Brink M (1999). "Zingiber officinale Roscoe". In De Guzman CC, Siemonsma JS (eds.). Plant resources of South-East Asia: no.13: Spices. Leiden (Netherlands): Backhuys Publishers. pp. .238–244
- Curcuma longa L." Plants of the World Online, Kew " Science, Kew Gardens, Royal Botanic Gardens, Kew, .England. 2018. Retrieved 26 March 2018

Zingiber officinale Roscoe". Kew Science, Plants of " the World Online. Royal Botanic Gardens, Kew. 2017.

.Retrieved 25 November 2017

Caldwell R (1 January 1998). A Comparative Grammar of the Dravidian Or South-Indian Family of Languages (3rd ed.). New Delhi: Asian Educational .Services. ISBN 9788120601178

Ginger". Online Etymology Dictionary. Douglas " .Harper. Retrieved 22 January 2011

Ravindran P, Nirmal Babu K (2016). Ginger: The Genus Zingiber. Boca Raton: CRC Press. p. 7. ISBN .9781420023367

عصاره بابونه و زخم معده

یکی از مهمترین خواص بابونه درمان زخم و ورم معده است و افراد مبتلا به این مشکلات می‌توانند با استفاده از بابونه سلامتی خود را بازیابند.

یک لیوان چای غلیظ بابونه، حاوی چهار قاشق چایخوری بابونه در یک لیوان آب جوش، را صبح ناشتا بنوشید

و سپس در رختخواب به پشت دراز بکشید و بعد از چهار دقیقه بخوابید و بعد از 15 دقیقه می‌توانید صبحانه خود را میل کنید؛

این عمل را به مدت دو هفته ادامه دهید تا زخم و ورم معده به کلی شفا یابد.

درمان خانگی زخم معده

عصاره بابونه خواص ضد زخم داشته
و ممکن است بتواند زخم معده را مهار
کرده و زمان بهبودی آن را کاهش دهد.



پروبیوتیک و درمان زخم معده

پروبیوتیک، موجودات ریز، زنده و فعال میکروسکوپی هستند که خوردن آن‌ها، باعث تغییر میکروبیوم دستگاه گوارشی ما در جهت سلامتی بیشتر می‌شود. بیشتر اوقات به آن‌ها باکتری‌های مفید روده هم می‌گوییم.

وجود این باکتری‌های خوب، از رشد و تکثیر باکتری‌های بیماری‌زا جلوگیری می‌کند و باعث گوارش بهتر غذا و کمک به کارکرد سیستم ایمنی بدن می‌شود.

پروبیوتیک‌ها به حفظ تعادل در کارکرد دستگاه گوارش ما کمک می‌کنند. برخی عوامل می‌توانند این تعادل را بر هم بزنند، مانند:

برخی بیماری‌ها

مصرف حتی یک دوره آنتی‌بیوتیک

برنامه غذایی نامناسب و با ارزش غذایی کم

رشد بیش از حد باکتری‌هایی که برای بدن ما مفید نیستند
اگرچه پژوهش‌ها برای تعیین دقیق فواید انواع پروبیوتیک همچنان
ادامه دارد، شواهد موجود نشان می‌دهد،

پروبیوتیک‌ها این مزایا را برای سلامتی ما به همراه دارند:
پیشگیری و درمان اسهال ناشی از عفونت‌ها یا آنتی‌بیوتیک‌ها
بهبود و کاهش علائم سندروم روده تحریک‌پذیر (اسهال یا یبوست در
پی استرس زیاد)

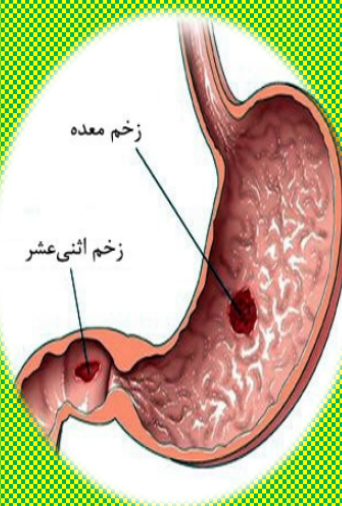
تقویت سیستم ایمنی

کاهش التهاب و آلرژی‌ها

بهبود خُلق و کاهش اضطراب

درمان خانگی زخم معده

پروبیوتیک‌ها موجودات زنده‌ای هستند که به بازگرداندن تعادل باکتری‌های دستگاه گوارش کمک می‌کنند. آن‌ها علاوه بر این که سلامت روده را بهینه می‌کنند، می‌توانند به درمان زخم کمک کنند.



References

Probiotics". National Health Service. 27 November " .2018

Probiotics: What You Need To Know". National " Center for Complementary and Integrative Health, US National Institutes of Health. 1 August 2019. .Retrieved 10 November 2019

Doron S, Snyderman DR (2015). "Risk and safety of probiotics". Clin Infect Dis (Review). 60 Suppl 2: S129–34. doi:10.1093/cid/civ085. PMC 4490230. PMID .25922398

Singhi SC, Kumar S (2016). "Probiotics in critically ill children". F1000Res (Review). 5: 407. doi:10.12688/f1000research.7630.1. PMC 4813632. .PMID 27081478

Durchschein F, Petritsch W, Hammer HF (2016). "Diet therapy for inflammatory bowel diseases: The established and the new". World J Gastroenterol (Review). 22 (7): 2179–94.

doi:10.3748/wjg.v22.i7.2179. PMC 4734995. PMID .26900283

Brown, Amy C.; Valiere, Ana (2004-01-01).

"Probiotics and Medical Nutrition Therapy". Nutrition in Clinical Care. 7 (2): 56–68. ISSN 1096-6781. PMC .1482314. PMID 15481739

Rijkers GT, de Vos WM, Brummer RJ, Morelli L, Corthier G, Marteau P (2011). "Health benefits and health claims of probiotics: Bridging science and marketing". British Journal of Nutrition. 106 (9): 1291–96. doi:10.1017/S000711451100287X. PMID .21861940

