

# دلایل ایجاد دل درد

دل‌درد و دل‌پیچه از آن دست مشکلاتی هستند که زندگی را برای هر انسانی تیره‌وتار می‌کند. برای برطرف‌کردن و درمان این مشکل در گام اول باید دلیل اصلی آن مشخص شود. دل‌درد به دلایل متعددی بروز می‌کند و تقریباً تمام اعضای داخل شکم، از روده‌های کوچک و بزرگ گرفته تا کبد، پانکراس، کلیه‌ها، طحال و کیسه صفرا، در آن دخیل هستند.

## دل‌درد ناشی از عدم تحمل لاکتوز

بنا به گزارش موسسه ملی دیابت، بیماری‌های کلیوی و گوارشی ایالات متحده آمریکا، حدود 65 درصد مردم جهان به مشکل عدم‌تحمل لاکتوز مبتلا هستند. افرادی که این مشکل را دارند بعد از مصرف شیر و محصولات لبنی دچار نفخ، گاز، اسهال، یبوست، کرامپ‌های عضلانی و... می‌شوند. به طور کلی مشکل عدم‌تحمل لاکتوز به دلیل کمبود لاکتاز (که از طریق روده کوچک تولید می‌شود و به هضم غذا کمک می‌کند) یا به دلیل جذب نامناسب لاکتوز ایجاد می‌شود. بهترین روش مقابله با این مشکل و دل‌درد ناشی از آن پرهیز از مصرف لبنیات مانند شیر، پنیر و کره است. در این صورت لازم است برای جذب کلسیم لازم مواد غذایی دیگر مانند سبزیجات برگ‌دار، بادام و... را جایگزین کرد.



## دل‌درد ناشی از عدم تحمل گلوتن

در بیماری عدم‌تحمل گلوتن، فرد به پروتئین موجود در گندم، جو و چاودار حساس می‌شود. این مشکل نباید با بیماری کولیاک اشتباه گرفته شود. این بیماری ناشی از عکس‌العمل دستگاه ایمنی بدن به گلوتن است که ممکن است به جداره‌های روده کوچک آسیب بزند و مانع جذب مواد مغذی شود. در این صورت حتی دریافت میزان اندکی گلوتن نیز باعث بروز دل‌دردهای شدید می‌شود. اما افرادی که دچار مشکل

عدم تحمل گلوتن هستند، بعد از مصرف محصولات غذایی حاوی گندم، جو یا چاودار دچار مشکلاتی مانند کرامپهای دردناک در شکم، نفخ، گاز، اسهال، یبوست و خستگی میشوند.

### دل درد ناشی از التهاب پانکراس یا لوزالمعده

التهاب لوزالمعده (غده پهن واقع در قسمت فوقانی شکم و پشت معده) باعث بروز دل‌درد، سوزش یا پیچشهای شدید در شکم و به سمت کمر میشود و با علائم دیگری مانند حالت تهوع شدید و حتی استفراغ همراه است. به عقیده محققان بیمارستان هنری فورد دیترویت آمریکا، زیاده‌روی در مصرف الکل عامل اصلی پانکراتیت حاد و مزمن است. توجه داشته باشید که امکان دارد این دو بیماری به درمان‌ها پاسخ ندهند و کشنده شوند.

### دل‌درد ناشی از آندومتریوز

آندومتریوز یک بیماری دردناک رحمی است که خانم‌ها را مبتلا میکند. این بیماری زمانی بروز میکند که سلول‌های جداره رحم به سمت مناطق خارجی لگن حرکت میکنند و باعث بروز کرامپهای دردناک عضلات شکمی، قاعدگی‌های نامنظم، قطع خونریزی و حتی ناباروری میشود. برای تشخیص این بیماری به سونوگرافی لگن نیاز است. در صورت تشخیص بیماری، داروهای لازم از قبیل مسکن‌ها، درمان‌های هورمونی و در برخی موارد جراحی لازم است.

### دل‌درد ناشی از اولسرها یا زخم‌های گوارشی

بر اساس بررسی‌های انجام‌شده در آمریکا مشخص شده است که حدود 10 درصد آمریکایی‌ها در طول زندگی خود دچار مشکل اختلالات معده و دئودونوم (زخم‌های معده، دوازدهه، گاستریت) میشوند. زخم‌های گوارشی معمولاً دردهای شدید و گزنده‌ای در شکم ایجاد میکنند. این درد غالباً بعد از خوردن غذا و زمانی که دراز کشیده‌اید بیشتر میشود و روی معده فشار می‌آورد. در برخی موارد وجود عفونت باکتریایی، مصرف برخی از داروها مانند آسپرین، مصرف الکل و دخانیات باعث افزایش اسید معده میشود و دلیل اصلی زخم معده است.

### دل‌درد ناشی از سنگ کیسه صفرا

سنگ‌های کیسه صفرا باعث بروز التهاب‌های دردناک شکمی میشوند، چون این سنگ‌ها که همان سنگ‌های ریز و سفت حاصل از کلسترول و رنگدانه‌ها هستند در کیسه صفرا جمع و باعث انسداد مجاری صفراوی میشوند کیسه صفرا ارگانی واقع در زیر کبد است که وظیفه تولید صفرا برای هضم

مواد چرب را برعهده دارد. در صورت بروز سنگ کیسه صفرا بیمار درد شدیدی در قسمت راست و فوقانی شکم احساس می‌کند که معمولا بعد از خوردن غذای سنگین و چرب نیز بیشتر می‌شود. توجه داشته باشید که مواد غذایی چرب و چاقی از جمله عوامل اصلی بروز سنگ کیسه صفرا هستند. البته نباید از عوامل ژنتیک، تولید استروژن، دیابت و کاهش وزن شدید و ناگهانی غافل شد.

### دل‌درد ناشی از دیورتیکولیت

دیورتیکولیت التهاب دردناک یا تشکیل آبسه در حفره‌های دیواره کولون یا دیورتیکول است. وقتی موادی مانند مدفوع از روده عبور می‌کند این کیسه‌های کوچک مسدود و حجیم می‌شوند. دیورتیکولیت خود را با علائمی مانند گرفتگی‌های عضلانی دردناک، خونریزی مقعد، مدفوع خونی و آبسه نشان می‌دهد. در موارد شدید این بیماری، پزشک متخصص اقدام به عمل جراحی می‌کند.

### دل‌دردهای ناشی از وجود انگل‌ها

اگر عادت دارید زیاد در آب دریاچه یا استخر شنا کنید، بیشتر در معرض انگل‌هایی قرار می‌گیرید که باعث بروز دل‌درد، کرامپ‌های دردناک عضلات شکم، نفخ، اسهال، حالت تهوع، گاز و اختلالات گوارشی می‌شوند. بنا به گزارش مرکز پیشگیری و کنترل بیماری‌های ایالات متحده آمریکا (CDC) انگل‌هایی مانند زیاردیا، بعد از چند روز تا یک هفته از آلودگی در مجاری گوارشی مستقر می‌شوند. حواستان باشد که مصرف آب‌های آلوده، نوشیدنی‌های غیرپاستوریزه مانند سرکه سیب غیرپاستوریزه یا مصرف مواد غذایی آلوده و نپخته ممکن است شما را در معرض انگل‌ها قرار دهد.

### دل‌دردهای ناشی از سندرم روده تحریک‌پذیر

سندرم روده تحریک‌پذیر باعث بروز کرامپ‌های عضلات شکمی، یبوست و در پی آن اسهال می‌شود و علائم دیگری مانند گاز و نفخ شدید نیز ایجاد می‌کند.

متخصصان می‌توانند این بیماری را بعد از غربالگری (به منظور حذف احتمال بیماری‌های التهابی مزمن روده) تشخیص دهند. این بیماری‌ها شامل بیماری‌هایی مانند کولیت زخمی یا بیماری کرون هستند که ممکن است باعث بروز التهاب، زخم و انسدادهای دردناکی در مجاری گوارشی شوند. توجه داشته باشید که بیماری‌های التهابی مزمن روده با سندرم روده تحریک‌پذیر متفاوت است. به عقیده محققان مایوکلینیک، سندرم روده تحریک‌پذیر با حذف برخی مواد غذایی و مصرف مسکن‌ها قابل‌کنترل است؛ اما بیماری‌های التهابی مزمن روده باعث بروز خستگی،

سوءهاضمه، کاهش وزن شدید، خونریزی‌های مقعدی، عفونت و در موارد شدیدتر سرطان‌هایی مانند سرطان کولون می‌شود.

### دل‌دردهای ناشی از ریفلاکس معده به مری

وقتی دریچه معده دچار مشکل شود اسید آن به سمت مری می‌رود و مشکل ریفلاکس معده به مری بروز می‌کند. در واقع با شل شدن اسفنکتر، محتویات معده به داخل مری می‌رود و باعث سوزش معده و درد در قفسه سینه می‌شود و دل‌درد ایجاد می‌کند. ریفلاکس معده با مصرف برخی مواد غذایی بویژه مواد غذایی چرب تشدید می‌شود. اما می‌توان علائم آن را با مصرف داروهای ضداسید و آنتی‌هیستامین‌های H2 و همچنین کنترل وزن، اصلاح تغذیه و خودداری از پرخوری کنترل کرد.

### دل‌دردهای ناشی از مسمومیت غذایی

مسمومیت غذایی با سرعت روی دستگاه گوارشی تاثیر می‌گذارد. این مشکل با ورود باکتری‌هایی مانند سالمونلا یا ویروس بروز می‌کند و با سرعت علائمی مانند دل‌درد، نفخ، گاز، کرامپ‌های عضلانی، حالت تهوع، اسهال و استفراغ ایجاد می‌کند. علائم مسمومیت غذایی معمولاً با علائم گاستروآنتریت اشتباه گرفته می‌شود. اما باید بدانید مسمومیت غذایی معمولاً بعد از چند روز یعنی وقتی ماده غذایی مسموم از لوله گوارشی دفع شود از بین می‌رود. البته مسمومیت غذایی در بین سالمندان، بچه‌های کم‌سن‌وسال و افرادی که دستگاه ایمنی ضعیفی دارند، جدی و حتی کشنده است و باید هرچه سریع‌تر تحت درمان قرار بگیرند.

سلامت نیوز به نقل از ضمیمه سیب روزنامه جام جم