

| ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΕΠΤΙΚΟΥ |

Πεπτικό έλκος: Πώς θα το αντιμετωπίσετε;

της Νίκης Κουτσίκου

 24 Απριλίου 2013  70290 Προβολές  6 λεπτά να διαβαστεί



Photo source: www.bigstock.com

Σας ενδιαφέρει επίσης:



Κουλούρι

Για να σου εξασφαλίσουμε μια κορυφαία εμπειρία, στο site μας χρησιμοποιούμε cookies.

Κατάλαβα

Πού οφείλεται το πεπτικό έλκος;

Φυσιολογικά στο στομάχι μας υπάρχει ισορροπία μεταξύ των εκκρινόμενων γαστρικών υγρών και των αμυντικών μηχανισμών του βλεννογόνου που καλύπτει τον πεπτικό σωλήνα. Τα εκκρινόμενα γαστρικά υγρά είναι όξινα, καθώς περιέχουν υδροχλωρικό οξύ, γαστρίνη και τα ένζυμα που είναι απαραίτητα για τη διάσπαση των τροφών, λιπάση και πεψίνη. Ο βλεννογόνος που καλύπτει το στομάχι και το δωδεκαδάκτυλο ουσιαστικά αποτελείται από ένα στρώμα βλέννης, το οποίο τον προστατεύει από την επαφή του με τα όξινα γαστρικά υγρά. Όταν η ισορροπία μεταξύ των εκκρινόμενων γαστρικών υγρών και των αμυντικών μηχανισμών διαταραχθεί, τότε προκαλείται το έλκος. Έχουν ενοχοποιηθεί διάφοροι παράγοντες οι οποίοι παίζουν κάποιο ρόλο στην παθογένεια του πεπτικού έλκους, χωρίς ωστόσο να έχει αποσαφηνιστεί πλήρως ο μηχανισμός δράσης τους.

Προβολή

Ορισμένοι τύποι ελκών οφείλονται στην αυξημένη έκκριση των γαστρικών οξέων, ενώ κάποιοι άλλοι στη μειωμένη έκκριση (υποχλωρυδρία), η οποία ευθύνεται για την πρόκληση ατροφικής γαστρίτιδας και κατ' επέκταση τη μείωση των αμυντικών και επανορθωτικών μηχανισμών του βλεννογόνου του στομάχου. Στους παράγοντες κινδύνου για την ανάπτυξη πεπτικού έλκους ανήκουν: το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού (*Helicobacter pylori* ή *H. pylori*), η χρήση μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (NSAIDs), το αλκοόλ, το κάπνισμα και το σύνδρομο Zollinger-Ellison, ή αλλιώς γαστρίνωμα (νευροενδοκρινής όγκος που παράγει γαστρίνη).

Ποιο έχουν αυξημένο κίνδυνο να αναπτύξουν πεπτικό έλκος;

Το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού αποτελεί τη συχνότερη αιτία εμφάνισης πεπτικού έλκους. Περίπου το 50% του παγκόσμιου πληθυσμού φέρει το ελικοβακτηρίδιο στο στομάχι του, ωστόσο η επίπτωση είναι υψηλότερη στις αναπτυσσόμενες χώρες της Αφρικής, της Κεντρικής Αμερικής, της Κεντρικής Ασίας και της Ανατολικής Ευρώπης. Το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού συνήθως εισέρχεται στον οργανισμό και αποικίζει το στομάχι ήδη από την παιδική ηλικία, υπό την έλλειψη συνθηκών υγιεινής. Περίπου 10-20% όσων φέρουν το ελικοβακτηρίδιο θα αναπτύξουν κάποια στιγμή πεπτικό έλκος. Ο κίνδυνος αυτός είναι περίπου 6 φορές μεγαλύτερος από αυτόν του νενικού πληθυσμού.

Φάρμακα

Τα μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα μεσολαβητές απαραίτητοι για την παρακολούθηση της επίδρασης των φαρμάκων αυτών στο βλεννογόνο. Έτσι, η μεγάλη ηλικία (>65 ετών), το ιστορικό αντιαιμοπεταλιακών, αντιπηκτικών και

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

άλλο παράγοντα. Η αιθανόλη που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά αποτελεί ερεθιστική ουσία για το βλεννογόνο και μπορεί να προκαλέσει γαστρίτιδα. Επίσης έχει βρεθεί ότι το κάπνισμά αυξάνει την πιθανότητα υποτροπής πεπτικού έλκους λόγω ελικοβακτηριδίου, ενώ η διήθηση του άντρου του στομάχου από το ελικοβακτηρίδιο είναι μεγαλύτερη στους καπνιστές.

Με τι συμπτώματα κάνει την εμφάνισή του το πεπτικό έλκος;

Το συνηθέστερο και συχνότερο σύμπτωμα του πεπτικού έλκους είναι τα επεισόδια επιγαστραλγίας, δηλαδή πόνου στην περιοχή γύρω από το στομάχι, ο οποίος μπορεί να συνοδεύεται από αίσθημα καύσους, δυσπεψία, αίσθημα πληρότητας, πρόωρο κορεσμό, «φούσκωμα», ναυτία και έμετο. Όταν πρόκειται για έλκος δωδεκαδακτύλου, συνήθως ο πόνος υφίεται με τη λήψη τροφής, ενώ αντίθετα, όταν πρόκειται για έλκος στομάχου, η λήψη τροφής μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο.

Πώς γίνεται η διάγνωση;

Η λήψη ενός καλού ιστορικού από το γιατρό θα θέσει την υποψία του πεπτικού έλκους, ωστόσο η ειδική εξέταση για τη διάγνωσή του είναι η γαστροσκόπηση. Με τη διενέργειά της μπορούν να ληφθούν και βιοψίες ώστε να αποκλεισθεί η ύπαρξη κακοήθειας. Η ανίχνευση του ελικοβακτηριδίου του πυλωρού μπορεί να γίνει είτε με την ιστολογική εξέταση του παρασκευάσματος που θα ληφθεί κατά τη γαστροσκόπηση, είτε με μη επεμβατικούς τρόπους, ανεξάρτητα από τη διενέργεια γαστροσκόπησης. Ένας τέτοιος μη επεμβατικός τρόπος είναι η δοκιμασία αναπνοής, η οποία ανιχνεύει έμμεσα το ελικοβακτηρίδιο, μέσω της ανίχνευσης των προϊόντων του μεταβολισμού του ελικοβακτηριδίου στην αναπνοή του εξεταζόμενου.

Ποια είναι η θεραπεία;

Στην περίπτωση που ανευρεθεί ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού, απαιτείται θεραπευτική αγωγή εκρίζωσής του. Η θεραπεία πρώτης γραμμής περιλαμβάνει συνδυασμό αντιβιοτικών (αμοξικιλίνη, κλιθρομυκίνη, μετρονιδαζόλη) με αναστολείς της αντλίας πρωτονίων, οι οποίοι μειώνουν την οξύτητα στο στομάχι. Η διάρκεια ενός κύκλου θεραπείας είναι 10-14 ημέρες. Συνήθως, η θεραπεία επιτυγχάνει την εξάλειψη του ελικοβακτηριδίου γίνονται και επιπλέον 90% των ασθενών.

Οι αναστολείς της αντλίας πρωτονίων έχουν διάρκεια της χορήγησής τους εξαρτάται από τις επιπλοκές που τυχόν συνυπάρχουν. Ο στόχος είναι η καταστολή της έκκρισης του όξινου γαστρικού υγρού.

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

Πεπτικό έλκος και Διατροφή

Έχει κάποιο ρόλο η διατροφή στην αντιμετώπιση του πεπτικού έλκους και τι θα πρέπει να προσέξει κάποιος ελκοπαθής στη διατροφή του;

Αρχικά, με τη διάγνωση του πεπτικού έλκους, θα πρέπει ο ελκοπαθής να παραπέμπεται στο Διαιτολόγο ώστε αυτός να αξιολογήσει τη διατροφική του κατάσταση και βάση αυτής να του συστήσει την κατάλληλη διατροφική θεραπεία. Η διατροφική αξιολόγηση του ελκοπαθούς μπορεί να ανιχνεύσει τυχόν διατροφικές ελλείψεις, οι οποίες μπορεί να οφείλονται στα συμπτώματα του πεπτικού έλκους ή στις επιπλοκές αυτού (π.χ. στένωση του πυλωρού), και οι οποίες μπορεί να επηρεάσουν το σωματικό βάρος.

Σκοπός της διατροφικής θεραπείας στο πεπτικό έλκος είναι η καταστολή της υπερέκκρισης των γαστρικών υγρών, ώστε να περιορισθεί ο πόνος και να αποκατασταθεί η λύση της συνέχειας του βλεννογόνου. Επειδή, όπως ήδη αναφέρθηκε, αυτή η λύση της συνέχειας είναι ουσιαστικά μία πληγή στο βλεννογόνο, πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη βάση στην επαρκή πρόσληψη πρωτεϊνών η οποία θα επιταχύνει την επούλωση. Πέρα των πρωτεϊνών, προσοχή πρέπει να δοθεί και στην κάλυψη των αναγκών για συγκεκριμένα μικροθρεπτικά συστατικά, όπως είναι ο ψευδάργυρος και το σελήνιο. Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού μηχανισμού και έχει θέση στην επούλωση των τραυματισμών, ενώ το σελήνιο έχει βρεθεί ότι περιορίζει τις επιπλοκές της μόλυνσης και ενισχύει την επουλωτική διαδικασία.

Υπάρχουν ορισμένες καθημερινές συνήθειες, όπως είναι το κάπνισμα (κυρίως η νικοτίνη) και το αλκοόλ, αλλά και τρόφιμα τα οποία επιδεινώνουν τα συμπτώματα του πεπτικού έλκους, καθώς αυξάνουν την έκκριση των γαστρικών υγρών ή και μειώνουν την έκκριση της προστατευτικής βλέννας. Έτσι, συστήνεται οι ελκοπαθείς να απέχουν από το κάπνισμα και την κατανάλωση αλκοόλης, καθώς και από την κατανάλωση καφέ και αναψυκτικών. Ο καφές, ακόμη και ο ντεκαφεϊνέ, αυξάνει την παραγωγή των γαστρικών οξέων, ενώ τα αναψυκτικά, λόγω του αερίου διοξειδίου του άνθρακα, προκαλούν διάταση του στομάχου και δυσπεψία.

Υπάρχουν ορισμένα τρόφιμα, όπως είναι τα πικάντικα, τα όξινα και τα πολύ λιπαρά, τα οποία επιδρούν άμεσα στο βλεννογόνο του στομάχου και προκαλούν επιγαστραλγία. Στον πίνακα αποφεύγονται ή να καταναλώνονται με τ

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

Κατηγορία
τροφίμων

Επιτρέπον

Για να σου εξασφαλίσουμε μια κορυφαία εμπειρία, στο site μας χρησιμοποιούμε cookies.

Κατάλαβα

Ελαια και λιπαρά	Ελαιόλαδο, φυτικά έλαια		Τηγανιτά τρόφιμα
Φρούτα	Μήλο, πεπόνι, μπανάνα, παπάγια	Πορτοκάλι, ανανάς, ασερόλα, passion fruit, φράουλα	Λεμόνι
Λαχανικά	Πράσινα φυλλώδη, καρότο, παντζάρι, σπανάκι, κειλ (λαχανίδα), κολοκύθι, ραντίτσιο, πράσο	Μπρόκολο, κουνουπίδι, λάχανο, αγγούρι, κρεμμύδι, πιπεριά, ντομάτα, σκόρδο	Καυτερές πιπεριές
Όσπρια	Φακές, σόγια, αρακάς	Φασόλια	
Γλυκά			Σοκολάτα
Ροφήματα	Φυσικοί χυμοί	Χυμοί όξινων φρούτων (λεμόνι, πορτοκάλι)	Καφές, μαύρο τσάι, αναψυκτικά
Άλλα τρόφιμα		Κέτσαπ, μαγιονέζα, μουστάρδα	Μπαχαρικά, σπόροι μουστάρδας

Πεπτικό έλκος και φυτικές ίνες

Η επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών είναι εξαιρετικής σημασίας στη διαχείριση του πεπτικού έλκους. Οι φυτικές ίνες δρουν σαν ρυθμιστές της οξύτητας, μειώνοντας τη συγκέντρωση των χολικών οξέων στο στομάχι, αλλά και το χρόνο διέλευσης της τροφής από τον πεπτικό σωλήνα. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει για τους ελκοπαθείς την πρόσληψη 20 έως 30 γραμμαρίων φυτικών ινών ημερησίως.

Πεπτικό έλκος και προβιοτικά

Τα τελευταία χρόνια υπάρχει πολύ μεγάλο ενδιαφέρον σχετικά με τα προβιοτικά και την αποτελεσματικότητά τους κυρίως σε παθήσεις του γαστρεντερικού συστήματος. Φαίνεται ότι τα προβιοτικά έχουν κάποια αξία στη θεραπεία. Εάν υπάρχει συνυπάρχει λοίμωξη από το ελικοβακτηρίδιο, έχουν την ικανότητα να μειώνουν την ισορροπία της γαστρεντερικής οδού και επομένως να μειώνουν τις παρενέργειες της ισχυρής αντιβιοτικής αγωγής του ελικοβακτηριδίου. Έτσι συστήνεται η χορήγηση προβιοτικών κατά τη διάρκεια της αντιβιοτικής αγωγής.

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

υπάρχουν γενικοί κανόνες. Τα συμπτώματα του πεπτικού έλκους παρουσιάζουν ποικιλομορφία. Τρόφιμα που μπορεί να επιδεινώνουν τα συμπτώματα σε έναν ελκοπαθή μπορεί να μην έχουν επίδραση σε κάποιον άλλο. Είναι πολύ σημαντικό ο ελκοπαθής να αξιολογείται από τον ειδικό Διαιτολόγο – Διατροφολόγο, ο οποίος θα ανιχνεύσει τυχόν διατροφικές ελλείψεις και θα σχεδιάσει το κατάλληλο διατροφικό σχήμα.



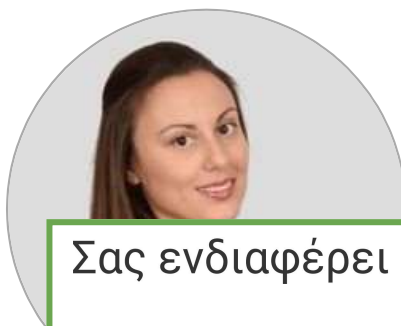
- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Vomero, N.D. and Colpo, E. (2014). Nutritional Care in Peptic Ulcer Disease. *ABCD Arq Bras Cir Dig*, 27(4):298-302. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-67202014000400017>

Kavitt, R.T., Lipowska, A.M., Anyane-Yeboah, A., Gralnek, I.M. (2019). Diagnosis and Treatment of Peptic Ulcer Disease. *The American Journal of Medicine*, 132(4):447-456. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.amjmed.2018.12.009>

Lee, S.P., Sung, I.K., Kim, J.H., Lee, S.Y., Park, H.S., Shim, C.S. (2016). Risk Factors for the Presence of Symptoms in Peptic Ulcer Disease. *Clin Endosc*, 50:578-584. DOI: <https://doi.org/10.5946/ce.2016.129>

Kuna, L., Jakab, J., Smolic, R., Raguz-Lucic, N., Vcev, A., Smolic, M. (2019). Peptic Ulcer Disease: A Brief Review of Conventional Therapy and Herbal Treatment Options. *J Clin Med*, 8, 179.



Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

Κλινική Διαιτολόγος

Για να σου εξασφαλίσουμε μια κορυφαία εμπειρία, στο site μας χρησιμοποιούμε cookies.

Κατάλαβα

Για τον Ιωάννη Ιεντελής, ενώ στο παρελθόν έχει εργασθεί και στο Ιατρικό Νοσοκομείο Mediterraneo Hospital.

Γνωρίστε την αρθογράφο

TOPICS

ΣΤΟΜΑΧΙ

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΕΝΤΕΡΟΥ

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

ΠΕΠΤΙΚΟ

ΦΥΤΙΚΕΣ ΙΝΕΣ

ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

| ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΑΚΟΜΗ |

PODCAST

Τα πιο συχνά σφάλματα στη δίαιτα μου!

Δίαιτα

🕒 3 λεπτά να διαβαστεί

Ηλικιωμένοι και παχυσαρκία

Οικογένεια

🕒 2 λεπτά να διαβαστεί

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

PODCAST

Για να σου εξασφαλίσουμε μια κορυφαία εμπειρία, στο site μας χρησιμοποιούμε cookies.

Κατάλαβα

Μία γρήγορη ματιά στις ετικέτες των κίτρινων τυριών

Διατροφή

🕒 1 λεπτό να διαβαστεί

Πόσο έτοιμος είσαι να ξεκινήσεις δίαιτα;

Δίαιτα

🕒 3 λεπτά να διαβαστεί

Τα "must" της Διατροφής

- 🎯 Εβδομαδιαία Μεταβολή Βάρους > Θέσε τον Στόχο σου και δες πότε θα τον πετύχεις
- ✅ Διατροφικό Tool > Βάλε στόχους στη διατροφή σου και μάθε πώς θα τους πετύχεις!
- ☰ Λίστα Αγορών > Συμπλήρωσε το Shopping List σου, με διατροφικό νου
- 🧠 Βασικός Μεταβολισμός > Πόσο υψηλός είναι ο μεταβολισμός σου;
- ⚖️ Δείκτης Μάζας Σώματος > Ποιο είναι το φυσιολογικό σου βάρος;
- 📖 Λεξικό Διατροφής > Βρες όλους τους διατροφικούς ορισμούς

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

Προβολή

| ΣΧΕΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ |

- 1 Νέες διαστάσεις στη ΓΟΠΝ
- 2 Διατροφική αντιμετώπιση της εκκολπωμάτωσης
- 3 Κοιλιοκάκη στην παιδική ηλικία
- 4 Νερό: Ποια η συμβολή του στην αντιμετώπιση της δυσκοιλιότητας;
- 5 Διατροφική Αξία της Σούπας

Προβολή

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

Για να σου εξασφαλίσουμε μια κορυφαία εμπειρία, στο site μας χρησιμοποιούμε cookies.

Κατάλαβα



NEWSLETTER

15.000 συνδρομητές λαμβάνουν κάθε εβδομάδα

Το e-mail σας

ΘΕΛΩ ΚΑΙ ΕΓΩ!

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

Για να σου εξασφαλίσουμε μια κορυφαία εμπειρία, στο site μας χρησιμοποιούμε cookies.

Κατάλαβα

Ποιοι Είμαστε

Συντακτική Ομάδα

Διαιτολογικά Γραφεία

e- Βιβλιοθήκη

Επικοινωνία

© 2023 medNutrition.gr. All rights reserved.

Το medNutrition δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές, διαγνώσεις ή θεραπείες. Δείτε περισσότερες πληροφορίες.

DESIGN:  DEVELOPMENT: 

Σας ενδιαφέρει επίσης:

Κουλούρι

Για να σου εξασφαλίσουμε μια κορυφαία εμπειρία, στο site μας χρησιμοποιούμε cookies.

Κατάλαβα