

امروزه آنچه‌یادبرای همه‌مورد توجه‌قراربگیرد،سلامت‌مردان سالمنداست. مردان‌سالمندبه عنوان‌گروهی‌که‌امروزیاگذران دوران‌جوانی‌که‌بسیاری‌از آنهامولد‌هم‌نبودند،وبه دلیل‌نبردزیرساخت‌های‌کار‌در‌کشور، خودشان‌را به‌نوعی‌سرپار‌جامعه‌احساس‌می‌کردند.اما‌امروزه همان‌آدم‌ها‌با‌همان‌حس‌به‌مرحله‌سالمندی‌پا می‌گذارند. یکی‌از‌معضلات‌آینده‌ما‌جمعیت مردان‌سالمندی‌است‌که‌علاوه‌بر‌آشفته‌گی‌روانی، مشکلات‌جسمی‌بسیاری‌هم‌خواهند‌داشت‌و نظام‌های‌حمایتی‌کشور‌مانند‌بیمه‌به‌ویژه‌بیمه تکمیلی،‌برای‌دوران‌سالمندی‌مردان‌کشور‌باید بیشتر‌مهیا‌باشند‌اما‌متأسفانه‌هیچ‌گونه‌آمادگی‌در‌نظام‌حمایتی‌کشور‌و‌وجود‌ندارد.

مردان‌جوانی‌که‌در‌کشور‌ما‌مردان‌بیش‌از‌زنان‌در تأمین‌نیازهای‌اقتصادی‌خانواده‌مسئول‌هستند، ناچارند‌در‌طول‌روز،‌بیشتر‌خارج‌از‌منزل‌باشند درنتیجه‌احتمال‌ابتلا‌به‌بیماری‌کرونا‌در‌مردان‌بیشتر از‌سایرین‌است. پژوهش‌ها‌نشان‌داده‌است‌که‌۷۵ درصد‌مردان‌به‌استرس‌ناشی‌از‌ابتلا‌به‌بیماری‌کرونا‌ دچار‌هستند.آموزش‌مدیریت‌استرس‌ناشی‌از‌ابتلا‌به‌کرونا‌آموزش‌های‌بهداشتی‌پیشگیری‌از‌ابتلا‌برای‌مردان‌بسیار‌مهم‌و‌تاثیر‌گذار‌خواهد‌بود. امروز‌با‌توجه‌به‌شیوع‌کرونا،‌یکی‌از‌موارد مهمی‌که‌نباید‌در‌مردان‌مورد‌غفلت‌قرار‌گیرد، پرداختن‌به‌بهداشت‌روان‌و‌آسیب‌های‌روانی‌مردان‌است‌که‌در‌شرایط‌بسیار‌نااهموار‌کرونا‌به‌سختی‌این‌شرایط‌را‌تحمل‌می‌کنند. دوران‌کرونا‌بیشترین‌آسیب‌را‌به‌اقتصاد‌خانواده‌ها‌و‌اقتشاری‌زد‌که‌از‌منابع‌دولتی‌استفاده‌نمی‌کردند. بیکاری‌مردان‌و‌کمبود‌درآمد‌آنها‌در‌شغل‌ها‌از‌موارد‌آزاد‌موجب‌شد‌علاوه‌بر‌فشار‌اقتصادی،‌دچار‌فشار‌بسیار‌روانی‌نیز‌باشوند‌بنابراین‌پرداختن‌به‌مردان‌در‌دوران‌کرونا‌؛‌چه‌از‌نظر‌مشکلات‌سلامت‌روان‌و‌چه‌از‌نظر‌مشکلات‌معیشتی‌یکی‌از‌اهدافی‌است‌که‌بر‌عهده‌تمام‌کارگزاران‌نظام‌اسلامی‌ایران‌است.

در‌تمام‌کشورها‌به‌خصوص‌کشورهای‌در‌حال‌توسعه‌و‌از‌همه‌ب‌تر‌کشورهای‌غعب‌مانده،‌مردان‌محور‌اصلی‌زحمات‌خانواده‌در‌تمام‌عرصه‌ها‌هستند.‌در‌بیشتر‌خانواده‌ها‌فعالیت‌های‌اصلی‌اقتصادی‌خانواده‌را‌مردان‌اداره‌می‌کنند‌و‌در‌شرایطی‌که‌زنان‌در‌محرومیت‌و‌مظلومیت‌قرار‌می‌گیرند،‌آنها‌باید‌مدافع‌سرسخت‌و‌اصلی‌حقوق‌خانواده‌باشند‌و‌اگر‌نباشند،‌شیرازه‌خانواده‌و‌به‌خصوص‌فرزندان‌از‌هم‌پاشیده‌خواهد‌شد.

در‌جامعه‌ما‌که‌از‌نظر‌فرهنگی‌توجه‌به‌سلامت‌مردان‌علاوه‌بر‌بی‌توجهی‌سازمان‌های‌جهانی،‌به‌نوعی‌مورد‌غفلت‌واقع‌شده،‌یکی‌از‌مشکلات‌دورهای‌سلامت‌شان‌اهمیت‌نمی‌دهند. معمولاً‌زمانی‌متوجه‌می‌شوند‌که‌دچار‌فشارخون‌هستند یا‌با‌نارسایی‌قلبی‌یا‌سکته‌قلبی‌و‌مغزی‌وارد‌آی‌سی‌یو‌و‌سی‌سی‌یو‌می‌شوند. متأسفانه‌در‌فرهنگ‌ما‌اینگونه‌است‌که‌مردان‌بزرگ‌مانند‌درختان‌ستبر‌نمی‌میرند‌یا‌مرد‌باید‌در‌کشاکش‌دهر‌سنگ‌زیرین‌آسیاب‌باشند‌و‌متأسفانه‌از‌بچگی‌به‌ما‌می‌آموزند‌که‌مرد‌نباید‌گریه‌کند،‌مرد‌ها‌باید‌غمشان‌را‌بروز‌نهند‌و‌بر‌این‌اساس‌در‌کشور‌ما،‌مسائل‌بهداشت‌روان‌مردان‌یکی‌از‌اصلی‌ترین‌معضلات‌اجتماعی‌و‌نظام‌سلامت‌است.

دستگاه‌های‌دولتی‌و‌سازمان‌های‌مردم‌نهاد،‌تدوین‌سند‌و‌امید‌است‌در‌مرحله‌های‌بالا‌تر‌به‌صورت‌سند‌ای‌رسمی‌مورد‌توجه‌و‌اجرا‌قرار‌گیرد. لازم‌است‌مردان‌را‌در‌همه‌عرصه‌ها‌به‌صورت‌ویژه‌و‌بینیم‌و‌علاوه‌بر‌سلامت،‌با‌توجه‌به‌موقف‌های‌اجتماعی‌موثر‌ممکن‌است‌بیشترین‌آسیب‌رابینبند‌که‌آسیب‌دیدگی‌آنها‌می‌تواند‌روی‌دو‌گروه‌آسیب‌پذیر‌دیگر‌مانند‌زنان‌و‌کودکان‌تاثیر‌بسیار‌زیادی‌داشته‌باشد‌و‌توجه‌ویژه‌ای‌را‌می‌طلبد. امید‌است‌رسیدگی‌به‌سلامت‌مردان،‌فراز‌از‌وزارت‌بهداشت‌در‌دستگاه‌های‌دیگری‌مورد‌ارزیابی‌و‌پیگیری‌قرار‌گیرد.

مردان‌به‌دلایل‌زیر‌آسیب‌پذیرتر‌از‌زنان‌در‌مقابل‌ویروس‌کرونا‌هستند:
❖ تفاوت‌ژنتیکی‌مردان‌در‌مقایسه‌با‌زنان،‌آنها‌رانسبت‌به‌این‌عفونت‌آسیب‌پذیرتر‌کرده‌است.
❖ شدت‌ارزیابی‌خطر‌در‌مردان‌کمتراز‌زنان‌است‌و‌رفتارهای‌غیر‌محیطاطانه‌و‌خطرناک‌بیشتری‌را‌انجام‌می‌دهند.
❖ شیوع‌مصرف‌زیادتر‌الکل‌و‌موادمخدر‌در‌مردان‌آنها‌را‌آسیب‌پذیرتر‌می‌کند.
❖ رفتارهای‌حفظ‌سلامت‌و‌مراجعه‌برای‌دریافت‌خدمات‌بهداشتی،‌درمانی‌در‌مردان‌کمتراست.
❖ حضور‌در‌اجتماع‌و‌عدم‌رعایت‌فاصله‌اجتماعی‌در‌مردان‌بیشتر‌از‌زنان‌است.

بهبود و حفظ سلامت روان مردان در دوران کرونا

سال‌هاست‌توجه‌به‌گروه‌های‌آسیب‌پذیر(کودکان‌و‌زنان)‌در‌سازمان‌جهانی‌بهداشت‌مورد‌تاکید‌قرار‌گرفته‌است‌و‌ادارات‌دولتی‌و‌سازمان‌های‌مردم‌نهاد‌مختلف‌برای‌رفع‌مشکلات‌اجتماعی،‌اقتصادی‌فرهنگی‌و‌سیاسی‌گروه‌های‌مذکور‌تلاش‌می‌کنند‌اما‌مردان‌در‌سال‌های‌اخیر‌مورد‌غفلت

به‌بهانه‌۲۴‌تا‌۳۱‌خرداد،‌که‌هفته‌جهانی‌«**سلامت‌مردان**»‌نامگذاری‌شده

معضلات آینده ما جمعیت مردان سالمند



به‌تهنایی‌در‌شرایط‌استرس‌زا‌باشید.

❖ از‌طریق‌تلفن‌یا‌شبکه‌های‌مجازی‌با‌دوستان،‌آشنایان‌مورد‌اعتماد‌ارتباط‌داشته‌باشید‌و‌در‌مورد‌احساسات‌و‌نگرانی‌هایتان‌با‌آنها‌صحبت‌کنید.

❖ عبادت‌و‌راز‌و‌نیاز‌با‌خدائوند‌بسیار‌تسلی‌بخش‌است.

❖ نظم‌معمول‌را‌در‌زندگی‌خود‌حفظ‌کنید‌و‌امور‌روزانه‌را‌انجام‌دهید.

❖ خواب‌ناکافی‌و‌تغذیه‌نامناسب،‌میزان‌استرس‌را‌افزایش‌می‌دهد.

❖ زمان‌کافی‌را‌به‌استراحت‌و‌خواب‌اختصاص‌دهید.

❖ تغذیه‌خوب‌و‌سالم‌داشته‌باشید.

❖ ورزش‌و‌فعالیت‌بدنی‌رافراموش‌نکنید.‌به‌طور‌مثال‌انجام‌فعالیت‌های‌ورزشی‌در‌منزل.

❖ زمانی‌را‌به‌انجام‌فعالیت‌های‌مورد‌علاقه‌یا‌لذت‌بخش‌اختصاص‌دهید.

❖ اجبار‌برای‌ماندن‌در‌خانه،‌فرصت‌خوبی‌برای‌انجام‌کارهایی‌است‌که‌می‌خواستید‌انجام‌دهید‌ولی‌فرصتش‌پیش‌نیامد،‌برای‌انجام‌آن‌کارها‌برنامه‌ریزی‌کنید.

❖ به‌هیچ‌وجه‌از‌سیگار‌و‌الکل‌و‌سایر‌مواد‌روانگردان‌برای‌کاهش‌استرس‌خود‌استفاده‌نکنید.

❖ افکار‌منفی‌مثلاً‌چرا‌برای‌من‌این‌اتفاق‌افتاده،

یکی‌از‌معضلات‌آینده‌ما‌جمعیت‌مردان‌سالمندی‌است‌که‌علاوه‌بر‌آشفته‌گی‌روانی،‌مشکلات‌جسمی‌بسیاری‌هم‌خواهند‌داشت‌و‌نظام‌های‌حمایتی‌کشور‌مانند‌بیمه‌به‌ویژه‌بیمه‌تکمیلی،‌برای‌دوران‌سالمندی‌مردان‌کشور‌باید بیشتر‌مهیا‌باشند‌اما‌متأسفانه‌هیچ‌گونه‌آمادگی‌در‌نظام‌حمایتی‌کشور‌و‌وجود‌ندارد.

گفت‌و‌گو‌با‌خانواده‌در‌مورد‌مشکلات‌به‌خصوص‌مشکلات‌ناشی‌از‌ویروس‌کرونا‌در‌فرهنگ‌ایرانی‌مردان‌این‌گونه‌تریت‌شده‌اند‌که‌گریه‌نکنند،‌در‌مورد‌مشکلات‌خود‌با‌دیگران‌حرف‌نزنند‌و‌به‌قول‌وزیر‌بهداشت‌«مردان‌بزرگ‌همچون‌درختان‌ستبر‌هیچ‌گانه‌می‌میرند».‌به‌همین‌علت‌سعی‌کنند‌به‌صورت‌کلی‌با‌اعضای‌خانواده‌در‌مورد‌مشکلات،‌دل‌نگرانی‌و‌محدودیت‌شغلی‌که‌کرونا‌ایجاد‌کرده‌است،‌صحبت‌کنند.‌نظر‌آنها‌را‌در‌این‌مورد‌جو‌بیا‌شوید‌و‌از‌آنها‌بخواید‌که‌این‌موقعیت‌را‌درک‌کنند‌و‌برای‌کنار‌آمدن‌با‌موقعیت‌نهایت‌سعی‌خود‌را‌انجام‌دهند.

به‌تجویز‌انداختن‌نیازهای‌خانواده‌در‌صورت‌امکان

دردوران‌کرونا‌بیشترین‌آسیب‌رابانگه‌های‌اقتصادی‌و‌دستگاه‌هایی‌که‌از‌منابع‌دولتی‌استفاده‌نمی‌کنند‌متحمل‌شده‌اند.‌بیکاری‌مردان‌و‌کمبود‌درآمد‌آنها‌در‌شغل‌های‌آزاد‌موجب‌شده‌است‌که‌علاوه‌بر‌فشار‌اقتصادی،‌دچار‌فشار‌بسیار‌سنگین‌روانی‌هم‌باشوند.‌شما‌تنها‌مردی‌نیستید‌که‌با‌مشکل‌مذکور‌مواجه‌شده‌اید،‌مشکلات‌پیش‌رو‌را‌با‌خانواده‌خود‌ مطرح‌کنید‌و‌از‌آنها‌بخواید‌با‌به‌تعویق‌انداختن‌نیازهایشان‌به‌شما‌کمک‌کنند.

❖ ادامه‌پیدا‌کنند.

❖ از‌روش‌های‌آرام‌سازی‌استفاده‌کنید.

❖ مراقب‌سلامت‌روان‌فرزندان‌خود‌باشید.

مراجعه‌به‌پزشکان‌متخصص‌روان‌در‌صورت‌نیاز

مشکلات‌موقیمتی‌مثل‌ورشکستگی‌اقتصادی،‌فشار‌مالی،‌به‌هم‌ریختن‌حساب‌مالی،‌بیکاری،‌محدودیت‌رفت‌و‌آمد‌اجتماعی‌و...‌می‌تواند‌سلامت‌روان‌افراد‌را‌با‌مشکل‌مواجه‌کرده‌و‌زمینه‌افسردگی‌و‌سایر‌اختلالات‌روان‌پزشکی‌ایجاد‌کند.‌اگر‌احساس‌می‌کنید‌که‌مانند‌گذشته

خوش‌اخلاق‌نیستید،‌غمگین،‌پرخاشگر‌یا‌عصبی‌شده‌اید،‌ویزیت‌روان‌پزشک‌بسیار‌مهم‌خواهد‌بود.‌داروهای‌روان‌پزشکی‌برخلاف‌تصور‌عموم‌اعتیاد‌آور‌نیست‌و‌آثار‌مفید‌آن‌بسیار‌بیش‌از‌عوارض‌جانسی‌آن‌است‌و‌مصرف‌دارو‌تحت‌نظر‌پزشک‌بسیار‌موثر‌خواهد‌بود.‌از‌آنجایی‌که‌خانواده‌نقش‌اصلی‌در‌سلامت‌روان‌اعضای‌خود‌دارد،‌آموزش‌و‌مشاوره،‌درمان‌در‌خانواده‌با‌هدف‌هماهنگی‌با‌تغییرات،‌حل‌تضادها‌و‌تعارضات،‌همبستگی‌بین‌اعضا،‌وضع‌کردن‌و‌عمل‌به‌قوانین‌خانواده،‌تقسیم‌وظایف‌و‌همدلی‌از‌جمله‌عوامل‌موثر‌در‌تضمین‌سلامت‌روان‌همه‌اعضای‌خانواده‌و‌مردان‌است.

گفت‌و‌گو‌با‌خانواده‌در‌مورد‌مشکلات‌به‌خصوص‌مشکلات‌ناشی‌از‌ویروس‌کرونا‌در‌فرهنگ‌ایرانی‌مردان‌این‌گونه‌تریت‌شده‌اند‌که‌گریه‌نکنند،‌در‌مورد‌مشکلات‌خود‌با‌دیگران‌حرف‌نزنند‌و‌به‌قول‌وزیر‌بهداشت‌«مردان‌بزرگ‌همچون‌درختان‌ستبر‌هیچ‌گانه‌می‌میرند».‌به‌همین‌علت‌سعی‌کنند‌به‌صورت‌کلی‌با‌اعضای‌خانواده‌در‌مورد‌مشکلات،‌دل‌نگرانی‌و‌محدودیت‌شغلی‌که‌کرونا‌ایجاد‌کرده‌است،‌صحبت‌کنند.‌نظر‌آنها‌را‌در‌این‌مورد‌جو‌بیا‌شوید‌و‌از‌آنها‌بخواید‌که‌این‌موقعیت‌را‌درک‌کنند‌و‌برای‌کنار‌آمدن‌با‌موقعیت‌نهایت‌سعی‌خود‌را‌انجام‌دهند.

به‌تجویز‌انداختن‌نیازهای‌خانواده‌در‌صورت‌امکان

دردوران‌کرونا‌بیشترین‌آسیب‌رابانگه‌های‌اقتصادی‌و‌دستگاه‌هایی‌که‌از‌منابع‌دولتی‌استفاده‌نمی‌کنند‌متحمل‌شده‌اند.‌بیکاری‌مردان‌و‌کمبود‌درآمد‌آنها‌در‌شغل‌های‌آزاد‌موجب‌شده‌است‌که‌علاوه‌بر‌فشار‌اقتصادی،‌دچار‌فشار‌بسیار‌سنگین‌روانی‌هم‌باشوند.‌شما‌تنها‌مردی‌نیستید‌که‌با‌مشکل‌مذکور‌مواجه‌شده‌اید،‌مشکلات‌پیش‌رو‌را‌با‌خانواده‌خود‌ مطرح‌کنید‌و‌از‌آنها‌بخواید‌با‌به‌تعویق‌انداختن‌نیازهایشان‌به‌شما‌کمک‌کنند.

توجه به رفتارهای سلامت

مردان‌به‌دلایل‌مختلف‌مثل‌کمبود‌وقت،‌تصور‌اشتباهی‌مینی‌بر‌اینکه‌مردان‌قوی‌و‌پر‌زور‌هستند‌و‌بیماری‌نمی‌تواند‌آنها‌را‌از‌پا‌آورد،‌فشار‌اقتصادی‌و‌هزینه‌های‌ناشی‌از‌مراقبت‌های‌پزشکی‌و‌آزمایشات،‌به‌اندازه‌کافی‌برای‌ویزیت‌پزشک‌و‌بررسی‌آب‌مراجعه‌نمی‌کنند‌و‌معمولاً‌زمانی‌از‌بیماری‌خود‌مطلع‌می‌شوند‌که‌کنترل‌بیماری‌سخت‌شده‌باشد.‌سعی‌کنید‌برای‌مراجعه‌به‌پزشک‌و‌انجام‌آزمایش‌وقت‌بگیرید.‌می‌توانید‌از‌خدمات‌پزشکی‌موجود‌در‌مراکز‌خدمات‌نزدیک‌محل‌سکونت‌خود‌استفاده‌کنید.■

بعد‌از‌بررسی‌های‌آزمایشگاهی‌باید‌محل‌خونریزی‌گوارشی‌را‌مشخص‌و‌سپس‌درمان‌را‌شروع‌کرد.

درمان:‌اصول‌مربوط‌به‌درمان‌خونریزی‌های‌گوارشی‌از‌۱۰۰‌سال‌قبل‌تاکنون‌ثابت‌مانده‌است‌و‌ما‌در‌درجه‌اول‌باید‌محل‌آن‌را‌پیدا‌و‌خونریزی‌را‌متوقف‌کنیم‌و‌جلوی‌عود‌مجدد‌خونریزی‌رابگیریم؛‌فقط‌راه‌ها‌و‌تکنیک‌های‌انجام‌این‌اصول‌تغییر‌کرده‌است.‌زخم‌هایی‌که‌باعث‌خونریزی‌می‌شوند‌انواع‌مختلفی‌دارند.‌برخی‌از‌زخم‌ها‌خونریزی‌ساده‌ای‌دارند‌و‌به‌اصطلاح‌تمیز‌هستند.

درمان‌این‌نوع‌زخم‌ها‌دارویی‌است.‌از‌برخی‌زخم‌ها‌خون‌به‌شکل‌فواره‌خارج‌می‌شود.‌درمان‌این‌نوع‌زخم‌ها‌هم‌تزیریق‌ماده‌مقبض‌کننده‌داخل‌آن‌است.‌گروه‌دیگر‌زخم‌ها‌قهوه‌ای‌رنگ‌هستند‌یا‌لخته‌خون‌به‌آنها‌چسبیده‌است.‌درمان‌این‌گروه‌زخم‌ها،‌هم‌تزیریق‌و‌هم‌تجویز‌دارو‌است.

یکی‌از‌راه‌های‌کنترل‌درمان‌خونریزی‌های‌گوارشی‌استفاده‌از‌کلیپس‌است.‌در‌گذشته‌های‌دور‌بیمار‌با‌خونریزی‌های‌شدید‌گوارشی‌به‌اتاق‌عمل‌فرستاده‌می‌شد‌اما‌خوشبختانه‌امروزه‌خونریزی‌های‌گوارشی‌با‌وسایل‌آندوسکوپی‌کنترل‌و‌مهار‌می‌شوند‌و‌بیمار‌دیگر‌به‌اتاق‌عمل‌نخواهد‌رفت.‌در‌واقع‌مهم‌ترین،‌دقیق‌ترین‌و‌طلایی‌ترین‌راه‌تشخیص‌خونریزی‌های‌گوارشی،‌بررسی‌های‌آندوسکوپیک‌است.‌در‌این‌بررسی‌ها‌درمان‌دارویی‌مشخص‌می‌شود.

یکی‌دیگر‌از‌راه‌های‌کنترل‌و‌درمان‌خونریزی‌های‌گوارشی،‌درمان‌حرارتی‌است.‌یعنی‌با‌پروپ‌های‌حرارتی‌روی‌زخم‌می‌رویم‌و‌عروق‌اطراف‌زخم‌را‌می‌سوزانیم‌تا‌خونریزی‌متوقف‌شود.

البته‌بعضی‌از‌بیماران‌به‌درمان‌های‌آندوسکوپیک‌پاسخ‌نمی‌دهند.‌در‌این‌صورت‌می‌توان‌با‌راه‌های‌آنژیوگرافی‌ک‌و‌وارد‌شدن‌از‌راه‌عروق‌و‌تزیریق‌ماده‌ای،‌خونریزی‌را‌کنترل‌کرد.‌اگر‌با‌همه‌این‌روش‌ها‌باز‌هم‌خونریزی‌کنترل‌نشود،‌در‌آن‌صورت‌درمان‌آخر‌جراحی‌خواهد‌بود‌اما‌در‌اکثریت‌مواقع‌درمان‌های‌آندوسکوپیک‌مشکل‌بیمار‌رفع‌خواهد‌شد‌و‌جمعیت‌بیمارانی‌که‌کارشان‌به‌اتاق‌عمل‌می‌کنند‌کمتر‌از‌۵‌درصد‌است.

پیشگیری‌از‌عود‌مجدد‌خونریزی:‌همانطور‌که‌با‌اقدامات‌درمانی‌جلوی‌خونریزی‌را‌می‌گیریم‌باید‌جلوی‌عود‌مجدد‌خونریزی‌را‌هم‌بگیریم‌یعنی‌باید‌بررسی‌کنیم‌که‌چه‌عاملی‌باعث‌زخم‌در‌دستگاه‌گوارش‌شده‌است.‌اگر‌عامل‌زخم‌میکروب‌هلیکوباکتر‌پیلوری‌باشد‌باید‌میکروب‌را‌درمان‌کرد.‌در‌صورتی‌که‌عامل‌عود‌مجدد‌خونریزی‌از‌بین‌نزود‌به‌احتمال‌یک‌سوم‌تا‌یک‌چهارم‌خونریزی‌دوباره‌عود‌خواهد‌کرد.‌گاهی‌اما‌عامل‌ایجاد‌زخم‌خونریزی‌هلیکوباکتر‌پیلوری‌نیست‌و‌فرد‌به‌دلیل‌مصرف‌داروهای‌مثل‌آسپرین،‌بروفن،‌دیکلوفناک‌و‌دیگره‌دچار‌زخم‌و‌خونریزی‌دستگاه‌گوارش‌شده‌است.‌در‌این‌صورت‌چون‌اغلب‌بیماران‌نمی‌توانند‌داروهایشان‌را‌قطع‌کنند،‌مجبورند‌تا‌پایان‌عمر‌شان‌داروهای‌ضداسید‌مصرف‌کنند.■

خونریزی‌های گوارشی شایع‌ترین علت بستری بیمار ان گوارشی

و‌غیره‌به‌پزشک‌مراجعه‌می‌کند‌و‌در‌بررسی‌ها‌مشخص‌می‌شود‌که‌دچار‌کم‌خونی‌است‌و‌علت‌این‌کم‌خونی،‌خونریزی‌دستگاه‌گوارش‌است.‌این‌مسئله‌از‌طریق‌انجام‌آزمایش‌مدفوع‌و‌بررسی‌وجود‌خون‌در‌مدفوع‌قابل‌تشخیص‌خواهد‌بود.‌به‌این‌حالت‌«خونریزی‌مخفی»‌گفته‌می‌شود.‌گاهی‌هم‌ممکن‌است‌فرد‌با‌وجود‌خونریزی‌مخفی‌علامت‌کم‌خونی‌را‌نشان‌نهدد‌و‌در‌چکاپ‌هایی‌که‌انجام‌می‌دهد‌متوجه‌کم‌خونی‌اش‌شود.‌این‌حالت‌به‌خصوص‌در‌افراد‌سالمند‌بسیار‌مهم‌و‌خطرناک‌است‌از‌این‌رو‌انجام‌چکاپ‌های‌دوره‌ای‌از‌اهمیت‌و‌ویژه‌ای‌بر‌خوردار‌است.‌خوشبختانه‌وزارت‌بهداشت‌در‌مورد‌همه‌افراد‌بالای‌۵۱‌سال‌تست‌خون‌مخفی‌در‌مدفوع‌را‌انجام‌می‌دهد‌که‌این‌کار‌در‌غرب‌الگوری‌بیماری‌های‌گوارشی‌بسیار‌کمک‌کننده‌است.

بیماری‌های‌زمینه‌ای‌وسن،‌۲‌عامل‌تاثیر‌گذار‌در‌خونریزی‌های‌گوارشی:‌بد‌نیست‌بدانید‌آمار‌خونریزی‌های‌دستگاه‌گوارش‌فوقانی‌معمولاً‌بیشتر‌از‌خونریزی‌دستگاه‌گوارش‌تحتانی‌است‌و‌بیماری‌های‌زمینه‌ای‌مانند‌بیماری‌های‌قلبی‌و‌کلیوی‌در‌ایجاد‌آن‌داخلت‌دارند‌اما‌خوشبختانه‌امروزه‌به‌دو‌دلیل،‌شمار‌خونریزی‌های‌دستگاه‌گوارش‌فوقانی‌در‌حال‌کاهش‌است.‌یکی‌به‌دلیل‌آسایش‌میکروب‌هلیکوباکتر‌پیلوری‌و‌درمان‌و‌دیگری‌وجود‌داروهای‌ضداسید‌که‌جلوی‌زخم‌شدن‌و‌خونریزی‌های‌گوارشی‌را‌می‌گیرند.‌نکته‌دیگر‌اینکه‌در‌بحث‌خونریزی‌ها‌۲‌عامل‌سن‌بیمار‌و‌بیماری‌های‌زمینه‌ای‌او‌برای‌ما‌بسیار‌مهم‌هستند.‌یعنی‌اگر‌فردی‌علاوه‌بر‌خونریزی‌های‌گوارشی‌به‌بیماری‌های‌زمینه‌ای‌مثل‌بیماری‌قلبی،‌کلیوی‌و‌غیره‌میتابد‌باشد‌احتمال‌اینکه‌وضعیتش‌ناپایدار‌شود‌و‌به‌سمت‌بدخیمی‌و‌حتی‌مرگ‌پیش‌برود‌بیشتر‌است.‌**علل‌خونریزی‌های‌گوارشی:**‌دسته‌اول‌عللی‌که‌موجب‌خونریزی‌دستگاه‌گوارشی‌فوقانی‌می‌شوند‌زخم‌ها‌هستند.‌زخم‌ها‌می‌توانند‌زخم‌معه‌یا‌زخم‌دوازده‌باشند؛‌هر‌دوی‌این‌زخم‌ها‌می‌توانند‌خونریزی‌بدهند.‌یکی‌از‌عوامل‌موثر‌در‌ایجاد‌زخم‌معه‌و‌دوازده‌وجود‌میکروب‌هلیکوباکتر‌پیلوری‌است‌بنابراین‌برای‌درمان‌زخم‌و‌پیشگیری‌از‌خونریزی‌باید‌میکروب‌معه‌را‌از‌بین‌برد،‌در‌غیر‌این‌صورت‌حتی‌اگر‌خونریزی‌کنترل‌شود‌مشکل‌دوباره‌عود‌خواهد‌کرد.‌یکی‌از‌محل‌های‌خونریزی‌دستگاه‌گوارش‌فوقانی،‌مری‌است‌که‌معمولاً‌به‌دلیل‌بر‌گشت‌اسید‌از‌معه‌به‌مری‌دچار‌التهاب‌و‌زخم‌می‌شود‌و‌خونریزی‌می‌کند.‌یکی‌دسته‌از‌خونریزی‌های‌گوارشی‌هم‌در‌محل‌اتصال‌مری‌به‌معه‌اتفاق‌می‌افتد‌که‌باعن‌زدن،‌سرفه‌کردن‌و‌حالت‌بالا‌آوردن،‌این‌محل‌دچار‌پارگی‌و‌در‌نتیجه‌خونریزی‌می‌شود‌و‌فرد‌ممکن‌است‌خون‌بالا‌بیاورد.‌این‌مسئله‌معمولاً‌جای‌نگرانی‌ندارد‌و‌با‌درمان‌دارویی‌بهبود‌می‌یابد.



■ **دکتر مهرداد بابایی** فوق‌تخصص بیماری‌های گوارش و کبد

ظاهر‌می‌شوند.‌احتمال‌بروز‌این‌مشکل‌با‌بالا‌رفتن‌سن‌افزایش‌می‌یابد.

خونریزی‌های‌پیدا‌و‌پنهان‌دستگاه‌گوارش:‌خونریزی‌های‌گوارشی‌به‌دو‌دسته‌خونریزی‌های‌دستگاه‌گوارش‌فوقانی‌و‌خونریزی‌های‌دستگاه‌گوارش‌تحتانی‌تقسیم‌می‌شوند.‌خونریزی‌دستگاه‌گوارش‌فوقانی‌مربوط‌به‌مری،‌معه‌و‌ابتدای‌روده‌کوچک‌یا‌دوازده‌است.‌خونریزی‌دستگاه‌گوارش‌تحتانی‌هم‌به‌روده‌بزرگ‌و‌انتهای‌روده‌کوچک‌مربوط‌می‌شود.‌بنابراین‌ما‌دو‌راه‌برای‌خروج‌خون‌از‌دستگاه‌گوارش‌داریم‌که‌یکی‌از‌راه‌دهان‌و‌به‌صورت‌استفراغ‌خونی‌و‌دیگری‌از‌راه‌مقعد‌است.‌در‌این‌شرایط‌خون‌یا‌به‌رنگ‌قرمز‌روشن‌یا‌به‌رنگ‌قهوه‌ای‌است.‌گاهی‌خونریزی‌دستگاه‌گوارش‌فوقانی‌از‌طریق‌مدفوع‌خارج‌می‌شود؛‌یعنی‌خونریزی‌از‌معه‌یا‌دوازده‌وارد‌دستگاه‌گوارش‌تحتانی‌شده‌و‌از‌طریق‌مقعد‌خارج‌می‌شود.‌در‌این‌شرایط‌بیمار‌شکایت‌می‌کند‌که‌دچار‌اسهال‌شده‌و‌رنگ‌مدفوعش‌سیاه‌است.‌به‌این‌حالت‌یا‌به‌وجود‌خون‌در‌مدفوع‌و‌دفع‌مدفوع‌قیری‌رنگ‌«ملنا»‌گفته‌می‌شود‌که‌دلیلی‌بر‌خونریزی‌در‌دستگاه‌گوارش‌فوقانی‌است.‌لازم‌به‌ذکر‌است‌که‌شکل‌خونریزی‌در‌مدفوع‌به‌شکل‌ثلث‌و‌اسهالی‌است‌و‌به‌شکل‌مدفوع‌سفت‌دیده‌نمی‌شود.‌بیشتر‌کسانی‌که‌مدفوع‌سفت‌تیره‌دارند‌احتمالاً‌از‌داروهای‌مانند‌قرص‌آهن‌یا‌بیسموت‌و‌غیره‌استفاده‌می‌کنند‌و‌این‌علامت‌نشانه‌وجود‌خون‌در‌مدفوع‌نیست.

حالت‌سوم‌خونریزی‌که‌بیمار‌آن‌را‌می‌بیند‌و‌مراجعه‌می‌کند،‌«رکتورژی‌یا‌هماونژی»‌نام‌دارد.‌یعنی‌خون‌روشن‌از‌راه‌دستگاه‌گوارش‌تحتانی‌و‌مقعد‌خارج‌می‌شود.‌اما‌همیشه‌هم‌این‌طور‌نیست‌که‌هر‌فردی‌خونریزی‌داشته‌باشد‌خودش‌متوجه‌آن‌نشود؛‌زیرا‌خونریزی‌های‌گوارشی‌دو‌شکل‌آشکار‌و‌مخفی‌دارند.‌یعنی‌در‌برخی‌شرایط‌بیمار‌متوجه‌وجود‌خون‌در‌مدفوع‌نمی‌شود‌و‌به‌دلایل‌دیگری‌مانند‌تپش‌قلب،‌سرگیجه،‌حالت‌های‌سنگوب