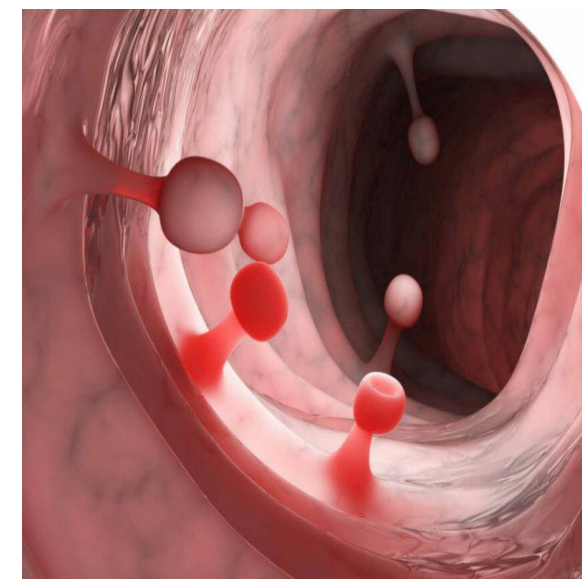




پولیپ های مجاری گوارشی



تهیه و تنظیم:

گروه آموزش به بیمار و ارتقای سلامت بیمارستان مهراد

تاریخ بازنگری : آردیبهشت ۱۴۰۵

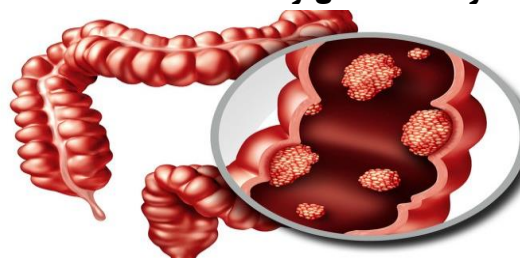
پولیپ روده و معده به عنوان یکی از بیماری های شایع دستگاه گوارشی معمولاً در مراحل اولیه بی ضرر و بی خطر هستند، اما برخی از آنها به مرور زمان ممکن است باعث سرطان شوند. در ادامه با ما همراه شوید تا در کنار شناخت علائم و علل پولیپ روده ، با پولیپ معده ، علائم و نشانه های پولیپ روده و معده ، درمان بیماری روده بزرگ و درمان پولیپ معده آشنا شوید . در این مطلب ابتدا بررسی جامعی در مورد پولیپ روده خواهیم داشت و سپس به بررسی پولیپ معده می پردازیم.

پولیپ روده چیست؟

پولیپ به رشد توده یا غدد سلولی گفته می شود که معمولاً خوش خیم هستند. اگر این توده سلولی روی جداره داخلی کلون (روده بزرگ) یا رکتوم رشد کند ، به آن پولیپ روده (colon polyp) می گویند. پولیپ ها شکل های مختلفی دارند و معمولاً هم بی خطر هستند، اما گاهی با گذر زمان برخی از پولیپ های روده ممکن است به سرطان روده بزرگ تبدیل شوند که با برداشتن پولیپ ها می توان ریسک گسترش سرطان روده را کاهش داد. پولیپ روده شکل های مختلفی دارد و معمولاً مسطح و صاف هستند یا توده های برجسته قارچمانندی که پایه دارند. این بیماری بازه سنی خاصی ندارد ، اما افراد پنجاه سال به بالا، دارای اضافه وزن که سیگار هم می کشند و سابقه خانوادگی پولیپ روده و سرطان روده دارند ، بیشتر مستعد ابتلا به پولیپ روده هستند .

اندازه پولیپ روده معمولاً چقدر است؟

پولیپ روده علاوه بر شکل متفاوت، اندازه مختلفی هم دارد. گاهی پولیپ ها بسیار کوچک هستند که اندازه شان تا ۵ میلی متر هم نمی رسد و گاهی هم به حدی بزرگ و درشت می شوند که اندازه شان به بیش از ۳۰ میلی متر می رسد. به طور کلی، اندازه پولیپ های روده کوچک را می توان به اندازه سر چوب کبریت تشبیه کرد و پولیپ های بزرگ هم تقریباً اندازه انگشت شست می شوند.



شایع ترین علائم پولیپ روده چیست؟

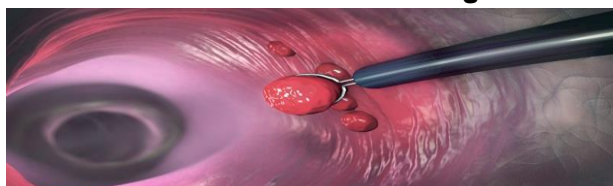
در ادامه موضوع پولیپ روده و معده باید گفت که پولیپ روده در بیشتر موارد علائم و نشانه ای ندارد با این حال برخی از علائم شایع که در مبتلایان به پولیپ روده مشاهده می شوند شامل این موارد هستند:

خون در مدفوع :خونریزی مقعدی و مدفوع خونی یکی از نشانه های مهم ابتلا به پولیپ روده یا سرطان روده است که باید جدی گرفته شود. درد شکم :در مواردی که پولیپ روده بزرگ باشد، باعث انسداد قسمتی از روده می شود و در نتیجه دل درد شدید ایجاد می کند. تغییر رنگ مدفوع :سیاه شدن رنگ مدفوع یکی از علائم پولیپ روده است که حاکی از خونریزی روده بزرگ است. کم خونی :خونریزی ناشی از ابتلا به پولیپ روده باعث کاهش میزان آهن در بدن می شود. فقدان آهن و اسید فولیک هم کار سلول های قرمز خون را مختل کرده و نتیجه اش ایجاد کم خونی در فرد خواهد بود. کاهش اکسیژن دریافتی اندام های بدن به واسطه کم خونی باعث ایجاد خستگی، ضعف و تنگی نفس می شود. یبوست یا اسهال :در صورتی که تغییر عادات روده ای طولانی شود می تواند از علائم پولیپ روده باشد.

شایع ترین نشانه های پولیپ معده کدامند؟

پولیپ معده مانند پولیپ روده بدون علائم و نشانه است، و معمولاً در آزمایش هایی تشخیص داده می شوند که برای تشخیص بیماری دیگری تجویز شده اند. به طور کلی، شایع ترین نشانه های پولیپ معده شامل این موارد می شوند:

- معده درد
- سوء هاضمه
- احساس سیری سریع
- استفراغ
- خونریزی دستگاه گوارش
- کم خونی
- کمبود آهن
- خستگی



در ادامه موضوع پولپ روده و معده باید گفت که عوامل مختلفی در درمان پولپ معده نقش دارند. اندازه و تعداد و جای پولپ روده و معده در درمان آن موثر است. مهمترین عوامل در پاسخ به درمان این بیماری عبارتند از:

- نوع پولپ
- اندازه و شکل پولپ
- مکان آن
- تعداد آنها
- علائم بیمار

پولپ معده خوش خیم و غیر سرطانی که علامتی ندارد، نیاز به درمان خاصی ندارد. خونریزی ناشی از برداشتن پولپهای کوچک باعث شده که پزشکان با این نوع پولپها کاری نداشته باشند، اما در مواردی که پولپ معده بزرگ است و احتمال سرطانی شدن دارد بهتر است که برداشته شود. بهترین روش هم برای درمان پولپ معده آندوسکوپی است.

آموزش بیمار

التهاب مزمن معده یکی از عوامل ایجاد پولپهای هایپرپلاستیک است. برای این کار می توان با رعایت رژیم غذایی مناسب، میزان ترشح اسید معده را کم کرد. آنتی بیوتیکها برای درمان عفونت ناشی از باکتری پیلوری در معده تجویز می شوند. با برطرف کردن عفونت هیلو باکتری می توان پولپ های هایپرپلاستیک معده را از بین برد. به علاوه اینکه احتمال عود پولپها را کاهش می دهد. نوع غذایی که مصرف می کنید در درمان پولپ معده و مدیریت علائم آن بسیار موثر است. متخصصین گوارش توصیه می کنند که رژیم غذایی خود را به صورت زیر تغییر دهید:

- مصرف غذاهای اسیدی، غذاهای آلوده و نوشیدن الکل باعث التهاب بافت معده و ایجاد گاستریت می شوند که ممکن است باعث ایجاد پولپ معده شوند. با حذف این خوراکی ها از رژیم غذایی می توان التهاب معده را کاهش داد.

میوه ها و سبزیجات به خاطر فیبری که دارند برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید هستند. از مصرف زیاد میوه های اسیدی مثل گریپ فروت و پرتقال و ترشیجات خودداری کنید، چرا که خطر ابتلا به سرطان معده را بیشتر می کنند.

حبوبات و غلات هم به خاطر فیبر و ویتامین B که دارند به هضم طبیعی غذا کمک کرده و باعث تقویت معده می شوند. یکی دیگر از روش های خانگی درمان پولپ معده حذف غذاهای چرب و سرخ کردنی ها، لبنیات کامل و غذاهای فراوری شده از رژیم غذایی است. این غذاها معمولاً دیر هضم می شوند و باعث افزایش اسید معده و سوزش معده می شوند. بهتر است به جای این خوراکی های مضر، سراغ مرغ و ماهی تازه و آب پز شده یا کبابی، لبنیات کم چرب و روغن زیتون بروید.

نوشیدنی های کافئین دار و گازدار هم باید از رژیم غذایی مبتلایان پولپ معده حذف شود.

حذف الکل، دخانیات و غذاهای روغنی و چرب از رژیم غذایی از روش های مطمئن برای پیشگیری از پولپ معده هستند. بهتر است به جای مصرف آب میوه های مصنوعی، شیرینیجات، روغن های مصنوعی سراغ آب میوه های طبیعی، خوراکی های حاوی فیبر، سبزیجات، ماهی، روغن های ارگانیک مثل روغن زیتون و کلزا بروید.



روش های خانگی درمان پولپ

التهاب مزمن معده و روده یکی از عوامل ایجاد پولپهای هایپرپلاستیک است. برای این کار می توان با رعایت رژیم غذایی مناسب، میزان ترشح اسید معده را کم کرد. آنتی بیوتیکها برای درمان عفونت ناشی از باکتری پیلوری در معده تجویز می شوند. با برطرف کردن عفونت هیلو باکتری می توان پولپهای هایپرپلاستیک معده را از بین برد. به علاوه اینکه احتمال عود پولپها را کاهش می دهد.

نوع غذایی که مصرف می کنید در درمان پولپ معده و مدیریت علائم آن بسیار موثر است. متخصصین گوارش توصیه می کنند که رژیم غذایی خود را به صورت زیر تغییر دهید:

- مصرف غذاهای اسیدی، غذاهای آلوده و نوشیدن الکل باعث التهاب بافت معده و ایجاد گاستریت می شوند که ممکن است باعث ایجاد پولپ معده شوند. با حذف این خوراکی ها از رژیم غذایی می توان التهاب معده را کاهش داد.
- میوه ها و سبزیجات به خاطر فیبری که دارند برای حفظ سلامت دستگاه گوارش مفید هستند. از مصرف زیاد میوه های اسیدی مثل گریپ فروت و پرتقال و ترشیجات خودداری کنید، چرا که خطر ابتلا به سرطان معده را بیشتر می کنند.
- حبوبات و غلات هم به خاطر فیبر و ویتامین B که دارند به هضم طبیعی غذا کمک کرده و باعث تقویت معده می شوند.
- یکی دیگر از روش های خانگی درمان پولپ معده حذف غذاهای چرب و سرخ کردنی ها، لبنیات کامل و غذاهای فراوری شده از رژیم غذایی است. این غذاها معمولاً دیر هضم می شوند و باعث افزایش اسید معده و سوزش معده می شوند. بهتر است به جای این خوراکی های مضر، سراغ مرغ و ماهی تازه و آب پز شده یا کبابی، لبنیات کم چرب و روغن زیتون بروید.
- نوشیدنی های کافئین دار و گازدار هم باید از رژیم غذایی مبتلایان پولپ معده حذف شود.

