

آلام البطن المفاجئة .. الأسباب والعلاج المقترح



الاثنين 28 نوفمبر 2022 01:42 م

تعد آلام البطن من أكثر الأوجاع شيوعاً ويشكو منها الكبار كما الصغار، وبعضها متوقع ينجم عن البرد الشديد، ولكن أحياناً تكون آلام البطن مفاجئة ومقلقة خصوصاً إذا كانت دورية □ أسباب ألم البطن المفاجئة

لألم البطن المفاجئ أسباب عديدة نذكر منها:

- التقاط عدوى معينة تؤثر على الجهاز الهضمي

- انسداد مفاجئ في أحد أعضاء الجهاز الهضمي

- المعاناة من الإجهاد والتوتر

- المعاناة من الإمساك

- الإسهال

- التقلصات المرتبطة بالحيض (تتسبب بآلام أسفل البطن)

- التهاب في المعدة والأمعاء

متى يجب مراجعة الطبيب؟

يجب مراجعة الطبيب فوراً إذا كان ألمك شديداً أو متكرراً أو غير مبرر، أو إذا كان مصحوباً بأي من العوارض التالية:

1- الحمى

2- القيء المستمر

3- اليرقان أي اصفرار في العينين والجلد

4- وجود دم في البراز أو البول أو القيء

5- ضيق في التنفس أو ازدياد الأعراض حين تقوم بالمجهود

6- انتفاخ البطن وأوجاع عند اللمس

علاجات منزلية للتخفيف من آلام البطن:

هناك الكثير من الأدوية التي يمكن تناولها للتخفيف من أوجاع البطن، ولكن لا يجب تناولها دون مراجعة الطبيب □ أمّا إذا توافقت مع

طبيبك أن آلام البطن ليست نتيجة حالة طبية خطيرة، وأنها قد لا تستدعي أدوية، فيمكنك استخدام هذه العلاجات المنزلية التي ستقدم لك الراحة:

- تناول شاي الزنجبيل: يساعد لعسر الهضم

- تناول شاي البابونج: خصائص البابونج المضادة للتشنج والمضادة للالتهابات فعالة للغاية في علاج تقلصات المعدة والأمعاء

- اعتماد حمية برات لمدة بسيطة (أكل العوز والأرز وصلصة التفاح والخبز المحمص).

- تناول شاي النعناع: يساعد على استرخاء عضلات الأمعاء

- أخذ حمام دافئ

- الإكثار من شرب الماء