

Το στρες πληγώνει το στομάχι

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα συμπτώματα και η θεραπεία του έλκους, το οποίο πάντως είναι «αθώο» για την εμφάνιση καρκίνου

Η έκφραση «τρύπησε το στομάχι μου από την αγωνία» περιγράφει με αρκετή ακρίβεια τις συνέπειες που μπορεί να έχει στο πεπτικό σύστημα το υπερβολικό στρες, που πλήττει περισσότερους από έναν στους έξι Έλληνες, σύμφωνα με πρόσφατα επιδημιολογικά δεδομένα.

Ο Δημήτρης Ταμπακόπουλος, διευθυντής γαστρεντερολόγος στο 401 Στρατιωτικό Νοσοκομείο, εξηγεί πώς μπορεί να οδηγήσει το στρες στο έλκος.

Πώς επηρεάζει το στρες το στομάχι;

Το στρες ενεργοποιεί μία πολύπλοκη αλληλουχία χημικών διεργασιών, η οποία επηρεάζει με τρεις τρόπους το στομάχι: διαταράσσει την αιμάτωσή του, προκαλεί υπερπαραγωγή γαστρικών οξέων και μειώνει τους αμυντικούς μηχανισμούς, όπως η παραγωγή προστατευτικής βλέννας.

Όταν κάποιος βρίσκεται υπό συνεχές στρες, οι συνέπειες αυτές αθροίζονται και μπορεί με το πέρασμα του χρόνου να οδηγήσουν στη δημιουργία πληγής στο εσωτερικό τοίχωμα του στομάχου, δηλαδή σε έλκος.

Η πληγή αυτή μπορεί να είναι επιφανειακή (αφορά μόνο τον βλεννογόνο του στομάχου) ή πιο βαθιά (εισδύει βαθιά στο τοίχωμα του στομάχου), προκαλώντας έτσι αυξημένο κίνδυνο επιπλοκών, όπως η αιμορραγία (γαστρορραγία) και πιο σπάνια η διάτρηση στομάχου.

Ποιοι άλλοι παράγοντες παίζουν ρόλο;

Κατ' αρχήν η λοίμωξη με το επονομαζόμενο βακτήριο του έλκους, δηλαδή το ελικοβακτηρίδιο του πυλωρού. Όταν το βακτήριο αυτό αποικίσει το στομάχι παράγει οξέα που διαβρώνουν το τοίχωμά του.

Άλλες αιτίες έλκους στο στομάχι είναι η λήψη μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων (σε μερικούς ευαίσθητους ανθρώπους μπορεί και ένα χάπι να δημιουργήσει έλκος), το κάπνισμα και οι κακές διατροφικές συνήθειες (όπως οι υπερβολές στην κατανάλωση αλκοόλ, καφέ, πικάντικων φαγητών και λιπαρών, καθώς και η ακατάστατη διατροφή).

Ποια είναι τα ύποπτα συμπτώματα για έλκος;

Το πιο χαρακτηριστικό σύμπτωμα του γαστρικού έλκους είναι ο πόνος στο στομάχι. Μπορεί όμως να υπάρχουν και άλλα, όπως οι καούρες και η δυσπεψία. Η δυσπεψία είναι το αίσθημα ότι το στομάχι είναι «βαρύ» παρότι έχουν περάσει 2-3 ώρες από το φαγητό και εκδηλώνεται με φουσκώματα και ερυγές (ρεψίματα).

Αλλά πιθανά συμπτώματα είναι η ναυτία και ο έμετος. Επειδή όμως παρόμοια συμπτώματα μπορεί να έχουν και άλλες παθήσεις του πεπτικού (λ.χ. γαστρίτιδα, οισοφαγίτιδα, διαφραγματοκήλη, χολοκυστοπάθεια κ.λπ.), όποιος έχει τέτοια συμπτώματα που επιμένουν επί περισσότερο από τρεις εβδομάδες καλό είναι να απευθύνεται σε γιατρό.

Και ποια για τις επιπλοκές του;

Ο έντονος πόνος στο στομάχι, ο έμετος με αίμα και η μέλαινα κένωση (τα κόπρανα που είναι μαύρα και υποδηλώνουν εσωτερική αιμορραγία).

Μπορεί το έλκος να οδηγήσει σε καρκίνο του στομάχου;

Όχι. Παλαιότερα υπήρχε αυτή η αντίληψη, αλλά πλέον γνωρίζουμε πως δεν

δημιουργείται καρκίνος επί εδάφους αθώου έλκους, είτε αυτό εκδηλώνεται στο στομάχι (γαστρικό έλκος) είτε στο δωδεκαδάκτυλο (είναι το ανώτερο τμήμα του λεπτού εντέρου).

Με άλλα λόγια, από το έλκος μπορεί να ταλαιπωρηθεί κάποιος ή να πάθει γαστρορραγία, αλλά όχι καρκίνο.

Πώς αντιμετωπίζεται;

Με φαρμακευτική αγωγή, σωστή διατροφή και βεβαίως διαχείριση του στρες.

Η φαρμακευτική αγωγή εξαρτάται από την αιτία. Όταν ο ασθενής φέρει το ελικοβακτηρίδιο, λαμβάνει επί 10 ημέρες συνδυασμό αντιβιοτικών με φάρμακο που προστατεύει το στομάχι και επανελέγχεται έπειτα από τρεις εβδομάδες, για να εξακριβωθεί εάν έχει εξαλειφθεί το βακτήριο. Στο 5%-10% των περιπτώσεων απαιτείται επαναληπτική θεραπεία.

Όταν ο ασθενής δεν είναι φορέας του ελικοβακτηρίου χορηγούνται φάρμακα που επουλώνουν το έλκος, μειώνοντας την έκκριση του γαστρικού οξέος. Μπορεί επίσης να χορηγηθούν αντιόξινα (για τις έντονες καούρες), προκινητικά (για καλύτερη κένωση του στομάχου) ή/και φάρμακα που βοηθούν στην παραγωγή προστατευτικής βλέννας.

Όταν το έλκος υποτροπιάζει, είναι ανθεκτικό στη θεραπεία ή συνοδεύεται από επιπλοκές, μπορεί να γίνει χειρουργική θεραπεία.

Επιφανειακό ή βαθύ

Το έλκος είναι μία πληγή στο τοίχωμα του στομάχου, το οποίο αποτελείται από χιτώνες. Ο εσωτερικός χιτώνας είναι ο βλεννογόνος, ο οποίος είναι ο πρώτος που φθείρεται (επιφανειακό έλκος). Όταν η πληγή επεκτείνεται στους βαθύτερους χιτώνες του στομάχου (λ.χ. τον υποβλεννογόνιο ή/και τον μυϊκό) αυξάνεται ο κίνδυνος επιπλοκής, όπως η γαστρορραγία και η διάτρηση του στομάχου.

Αριθμοί

10% πιθανότητες έχει κάθε άτομο να εκδηλώσει έλκος κάποια στιγμή στη ζωή του

1 στους 2 ανθρώπους είναι μολυσμένος με το βακτηρίδιο του έλκους (ελικοβακτήριο του πυλωρού)

10-15% των ατόμων-φορέων του ελικοβακτηριδίου εκδηλώνουν έλκος

250.000 άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως σε όλο τον κόσμο εξαιτίας επιπλοκών

τουέλκους

Διάγνωση

* Γαστροσκόπηση. Εξέταση που διενεργείται με μικρής διάρκειας νάρκωση (μέθη) και παρέχει τη δυνατότητα λήψης δείγματος από το στομάχι για να αναζητηθεί το ελικοβακτηρίδιο.

* **Τεστ εκπνοής.** Εντοπίζει μόνο το ελικοβακτηρίδιο (δεν ανιχνεύει το έλκος). Ο ασθενής καταπίνει μία ουσία που περιέχει ουρία. Εάν υπάρχει το βακτηρίδιο, η ουρία διασπάται απελευθερώνοντας δύο αέρια (διοξείδιο του άνθρακα και αμμωνία), τα οποία ανιχνεύονται και δίνουν την διάγνωση. Τα αποτελέσματά του επηρεάζονται από τη λήψη φαρμάκων (αντιβιοτικών και φαρμάκων για το στομάχι)

* **Εξέταση κοπράνων.** Ανιχνεύει με μεγάλη ακρίβεια το ελικοβακτηρίδιο. Δεν επηρεάζεται από άλλους παράγοντες (λ.χ. τη λήψη φαρμάκων)

Προληπτική γαστροσκόπηση

Συνιστάται για έγκαιρη ανίχνευση καρκίνου του στομάχου σε ορισμένες ομάδες υψηλού κινδύνου:

- * Άτομα με οικογενειακό ιστορικό καρκίνου του στομάχου
- * Άτομα τα οποία έχουν ιστορικό γαστρεκτομής (αφαίρεσης του στομάχου) λόγω γαστρορραγίας, έλκους ή διάτρησης στομάχου (η αφαίρεση πρέπει να έγινε προ 20ετίας)
- * Άτομα με ανθεκτικά και επίμονα ύποπτα συμπτώματα (λ.χ. γαστρικά ενοχλήματα, αναιμία, απώλεια βάρους, εμέτους, κοιλιακό άλγος, δυσκαταποσία)

Πως να προστατευθείτε από το έλκος

- * Να ακολουθείτε μία ισορροπημένη, υγιεινή διατροφή, που θα περιλαμβάνει τουλάχιστον 2,5 φλιτζάνια φρέσκων φρούτων και λαχανικών την ημέρα.
- * Μην μένετε νηστικοί με τις ώρες (να κάνετε πολλά, μικρά γεύματα κάθε μέρα)
- * Μην καπνίζετε
- * Αποφύγετε την υπερκατανάλωση αλκοόλ (πάνω από 1 έως 2 ποτά την ημέρα, για γυναίκες και άντρες αντιστοίχως)
- * Περιορίστε την κατανάλωση άλατος και καπνιστών κρεάτων, καθώς και τα

λαχανικά πίκλες

* Χάστε τα περιττά σας κιλά

* Μάθετε τεχνικές διαχείρισης του στρες

* Μην κάνετε κατάχρηση μη στεροειδών αντιφλεγμονωδών φαρμάκων. Περιορίστε τη λήψη τους σε μια-δυο μέρες αν τα παίρνετε μόνοι σας. Για ποιο μακροχρόνια λήψη, πρέπει να συμβουλευθείτε έναν γιατρό, για να σας χορηγήσει και φάρμακα που προστατεύουν το στομάχι.

Αυτό το ξέρατε;

Ο μεσολογγίτης παθολόγος Ιωάννης Λυκούδης ήταν ο πρώτος γιατρός στον κόσμο που επινόησε μία συνδυασμένη αντιβιοτική θεραπεία για το έλκος. Την θεραπεία, που ονόμασε «Ελγάκο» (από τις λέξεις έλκος, γαστρίτιδα, κολίτιδα), πατεντάρισε το 1961. Ωστόσο, η συμβολή του στην θεραπεία του έλκους αναγνωρίστηκε πολλά χρόνια μετά τον θάνατό του (πέθανε το 1980).

Ρεπορτάζ: Ρούλα Τσουλέα

Πηγές: Δημήτρης Ταμπακόπουλος, διευθυντής γαστρεντερολόγος στο 401 Στρατιωτικό Νοσοκομείο-[ΤΑ ΝΕΑ Ένθετο Υγεία](#)