



چه کنیم تا دچار زخم معده و اثنی عشر نشویم

بطوریکه، شما خواهید توانست خواب راحت داشته باشید، بدون تشویش و بدون ناراحتی و از این پهلو به آن پهلو شدن و دل درد، سوء هاضمه و هررنج دیگر بسر برید. شما میتوانید نیروی فکری سالم و کار آمد و اندیشه سالم داشته باشید هر قدر کارتان علمی و فکری باشد، دچار خستگی نشوید.

شما میتوانید از نیروی فعال جسمانی بخوبی برخوردار باشید.

شما میتوانید در وضع جسمانی سالم و در فرم باشید، یعنی دچار پیری زودرس و چاقی زودرس نشوید.

علم پزشکی و علم بیماریهای گوارشی و علم زیست شناسی و بیولوژی و تغذیه مسلم داشته است که ناراحتی های معده و روده یا زخم معده و اثنی عشر از عوامل اصلی و

خستگی - عصبانیت - غصه خوردن - بدعدهائی - استعمال دخانیات و... از عوامل ایجاد و بروز زخم اثنی عشری معده اند...

محققین علم بیماریهای دستگاه گوارش و غذاشناسی، آخرین تحقیقات و مطالعات علمی، در مورد ناراحتیهای گوارشی و زخم معده یا اثنی عشر را برای شما بیان میدارند.

خستگی جسمی و خستگی عصبی، نگرانی دلهره، بی اشتهائی یا پر خوری و هزاران ناراحتی دیگر خود بخود بوجود نمی آید. همانگونه که زندگی مدرن کنونی موجب چنین عوارضی گردیده است، همانگونه نیز علم پزشکی و علوم وابسته به آن چون، علم بیولوژی و زیست شناسی مدرن راه چاره و درمان آنرا ارائه میدهد.

اصولی است که موجب بیحالی و خستگی میگردد و هزاران هزار نفر که از خستگی و بیحالی شکایت دارند اصولاً "به دستگاهی که توجه ندارند، همان دستگاه گوارششان است .

هر چیزی که بدستشان میرسد میخورند و چون کودکان و افراد نابالغ بدون بررسی بدون توجه به زیانهای آن بدون توجه بآلودگی آن، بدون دقت دروضع خودشان و دستگاه هاضمه و گوارششان بمصرف مواد غذایی ناسالم و زیان بخش میپردازند .

باید بدانیم که دستگاه گوارش یا لوله گوارش غیر از غدد و ضامم آن لوله طویلی است که بیش از ده متر بوده و با ترشحات و هورمونهای مختلف خود و حرکات



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات
رتال جامع علوم انسانی

پرستالتیسم یا دودی خود به هضم و جذب غذا کمک میکند.

این لوله که از دهان شروع میشود تا انتهای آن دائما " در فعالیت بوده و میباشد. باید توجه داشت، حرکات روده و فعالیت آن، حرکات اتوماتیک یا خودکار بوده و نمیتوان آنرا متوقف ساخت. چه لوله گوارشی که یک لوله راست نیست و این دهمتر روده بروی هم پیچ خورده باید با حرکات خود مواد غذایی را تحت تاثیر هورمونها و ترشحات خود هضم و با حرکات متعدد خود از طریق موبرگهای جداری جذب و مواد زائد آنرا بتدریج بجلو رانده و خارج نماید. طبیعی است که اگر یک قسمت از این لوله چون اثنی عشر یا معده یا کولونها متورم یا زخم شود، چون دائم در حرکت و فشار است و دائم تحت تاثیر مواد مختلف ترشحي، بهتر نشده، بلکه روز بروز بدتر میشود. خیلی ها یک عمر دچار ناراحتی یا زخم دستگاه گوارش خود هستند.

نخست اجازه بدهید با یکدیگر این نکته را مورد توجه قرار دهیم که چرا این قدر ناراحتی های معده و دستگاه هضم زیاد شده است؟

چرا بهرکس میرسیم، از درد معده، نفخ شکم و یا یبوست شکایت دارد؟ آنچه که

میتوان از نظر علمی و دانش پزشکی گفت اینست: دستگاه گوارش دائم در کار و فعالیت میباشد، و بطور مسلم نمیتوانیم در معده را ببندیم و مدتی از خوردن اجتناب

کنیم و بفرض که بکهنه از خوردن خودداری کردیم تردید نیست که دستگاه هاضمه بعلت فعالیت طبیعی که در دفع مواد زائد و جذب مواد غذایی و خوراکی دارد دائم در تحریک بوده و حرکات مخصوص بخود دارد. بدین جهت لازمست از بیماری و تورم حتی زخم شدن آن جلوگیری و پیشگیری نمود و در مقام درمان برآمد. نکته ای که ما در این بررسی علمی مورد دقت و توجه قرار خواهیم داد اینست که چرا بیماری های دستگاه گوارش اخیرا " در ایران زیاد شده است.

۱- آیا علت ازدیاد این بیماریها فساد مواد غذایی یا ازدیاد تقلب در مواد غذایی میباشد...؟

۲- آیا بعلت مصرف زیاد مواد غذائی و آشامیدنی است؟

۳- آیا هیجانان عصبی و یا تحریکات گوناگون زندگی و یا سروصدا موجب این بیماریها شده است...؟

۴- آیا عوامل میکروبی یا زمینه های بیماری زا یا آلودگی هوا موجب ناراحتی و بیماریهای مختلف دستگاه گوارش گردیده است...؟

بررسی علمی و تحقیقی دانشمندان و پزشکان متخصص ایرانی دروضع تغذیه و زندگی کنونی اجتماع ما راهیست که بسلامتی جامعه منتهی میشود. و ضرورت دارد که این تحقیقات و بررسیها بهر صورت که ممکن است انتشار یا بد تاهمه از علل ازدیاد این نوع بیماریها آگاه گردند.

در مقدمه این بحث گفتیم یکی از علل ایجاد و ازدیاد بیماریهای دستگاه گوارش (هیجانات و یا تحریکات گوناگون زندگی و یا سرو صدا میباشد .

موضوع هیجانات و تکرانی خاطر و عصبانیت، امروزه فصلی بزرگ و بحنی حالت در رشته بیماریهای جهاز هضم باز نموده و باید دانست که این بحث و مسئله یک مسئله اختصاصی ایران و مملکت مانیت این یک موضوع روز در تمام دنیا بوده و دانشمندان و متخصصین مختلف در کشورهای پیشرفته به این بررسی محققانه پرداخته و میکوشند راهی بیابند که بشر قرن بیستم را از هیجانات عصبی و تحریکات گوناگون برکنار داشته و با حداقل کاری نماید که دستگاههای مختلف بدن بخصوص دستگاه هضم را که رکن اساسی سلامتی است از تابانرا گوناگون عصبی و هیجانات روحی دور نمایند . کنفرانسیا و مطالب و نظریات گوناگون حتی مباحثات علمی و برارزی در میان دانشمندان و پزشکان مشخص بوجود آورده است . عقاید و دلائل مفصلی که نابت میدارد یکی از علل شیوع این بیماریها و حتی سوء هضمها میباشد . از نظریات برارزش و توحیات ذیقیمت دانشمندان و پزشکان ممالک مختلف حسن نتیجه گرفته میشود که عوامل عصبی و روحی در ایجاد سوء هضم تاثیرش بندری زیاد است که حتی بعضی با را آنددر خلوی یاد داند که تمام سوء هضمها را تحت عنوان سوء هضم

عصبی نامیده اند .

در این موضوع شکی نیست که بیمارانی عصبانی بسبب ولت دچار سوء هضم میشوند و نیز سوء هضم سببه خود عصبانیت را تشدید میکند و بهمین حیث است که مبتلایان بدسوء هضم مزمن و زخم معده و اثنی عشر بتدریج دچار ضعف عصبی و تکرانی خاطر و تشویش و اضطراب و بالاخره حالت مالخولناستی میگرددند . نکته حالی که در فراسد مشاهده نمودم این بود که دانشمند بزرگ و متخصص با ارزش دستگاه گوارش بروفورگوتین معتقد بود که هرگاه مردی دچار زخم معده و بسا سوء هاضماست عامل این بیماری را در خامش و جناب حه خانمی دچار بود در سوهرش . نابت حسنجو کرد . زیرا بطور بنس تحریکات عصبی و سکتهای روحی که در زندگی زناشویی تراسر احتیانات خانواده کی بوجود آید ایجاد ناراحتی دستگاه گوارش نموده و بتدریج موجب زخم معده و ناسو هضم میگردد و نیز بیمار بتدریج لاغر و ضعیف گسند و همین لاغری و ضعف منوط سبب سقوط معده و ناکند و بسا روده میگردد .

این یک جنبه است انکار ناپذیر است که کدو جمع بدن و سرنسبکت به بسا در ایران بلکه در تمام دنیا وضع روحی و عصبی مردم را دگرگون ساخته و موجب ایجاد تحریک و سبازدگی گردیده است .

زندگی کدسند ما با امروز بسا متفاوت گردیده است اگر بدان نادر کدسند علت وضع

خاص زندگی از آرامش و آسایش برخوردار بوده‌اند امروز امکان آن آسایش و آرامش در آن زندگی درویشانه نخواهد بود .

گذشته از آن وجود وسائل موتوری و ایجاد کارخانجات که شرط تمدن و زندگی ماشینی کنونی ضرورت آنرا ایجاد میکند خود بخود تولید سروصدا نموده و بدون آنکه ما توجه داشته باشیم بر اعصاب ما اثر نموده و موجب حساسیت بیش از حد میگردد و این حساسیت است که جهاز گوارش ما را تحت تاثیر قرار میدهد .

نباید فراموش کرد که برخورد نامناسب کارمندان ادارات با مراجعین و یا مراجعین با کارمندان نیز در هر دو طرف اثرات نامطلوب بجای گذارده و آنان را دچار خستگی اعصاب و ناراحتی‌های روحی می‌نماید .

مسائلی که سبب بروز هیجان و عصبانیت میشود بسیار است . که بطور اختصار به چند نکته در این زمینه اشاره شد .
باید گفت در ایجاد آسایش و آرامش که موجب سلامت و سعادت است همه باید دست بسه دست یکدیگر بدهیم ، چه اهمال در این امر سلامت ما را دستخوش درد و رنج و بیماری خواهد گرداند .

نباید فراموش کنیم که احترام متقابل شاگرد را نسبت به اهمیت درس و آراء و افکار خود برمی انگیزد . ناگزیر باید به شخصیت او احترام بگذارد و به اهمیت آراء و افکار وی نیز متقابلاً "اعتراف نماید و نسبت بسه نظریه‌های او منصف باشد مرحوم شهید ثانی در این باره چنین میگوید :
معلم در بحث و گفتگو و مذاکره با

شاگردانش باید منصف باشد و اگر از شاگردی گفتاری مفید و سودمند شنید به اهمیت و ارزش آن اعتراف نماید اگرچه آن شاگرد فردی کم سن و سال باشد زیرا انصاف و اعتراف به اهمیت افکار صحیح دیگران از برکات علم و دانش بشما رمیآید .
چممکن است بامضایقه از شنیدن سؤال و یا حرف حق او وی را از تحصیل و بهره‌مندی از علم محروم سازد .

دل‌های انسانهای متعهد ، دل‌هایی است

که رثوف و مهربان بر همه بشر است .

امام خمینی