

## ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ

Οι παθήσεις του πεπτικού συστήματος είναι ποικίλες και περιλαμβάνουν διαταραχές και ασθένειες που επηρεάζουν τη λειτουργία του πεπτικού σωλήνα. Αυτές μπορεί να περιλαμβάνουν διαταραχές του στόματος, του οισοφάγου, του στομάχου, του εντέρου και του παγκρέατος.

Οι παθήσεις του πεπτικού συστήματος, παρά την ποικιλία τους, μοιράζονται αρκετά **κοινά συμπτώματα**. Αυτά τα συμπτώματα μπορούν να βοηθήσουν στην αναγνώριση ενός προβλήματος και να καθοδηγήσουν τη διάγνωση. Τα πιο συχνά συμπτώματα που εμφανίζονται σε διάφορες παθήσεις του πεπτικού συστήματος περιλαμβάνουν:

### 1. Πόνος στην κοιλιά

Ο κοιλιακός πόνος είναι το πιο κοινό σύμπτωμα σε πολλές πεπτικές παθήσεις. Μπορεί να εμφανίζεται ως:

- **Στο σημείο του στομάχου** (π.χ., γαστρικό έλκος, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση).
- **Διάχυτος πόνος στην κοιλιά** (π.χ., Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου - IBS, Κολίτιδα, Νόσος του Crohn).
- **Πόνος στην κάτω κοιλιακή χώρα** (π.χ., εκκολπωματίτιδα, εντερικές λοιμώξεις).

### 2. Διάρροια ή δυσκοιλιότητα

- **Διάρροια:** Συχνά σχετίζεται με λοιμώξεις (π.χ., γαστρεντερίτιδα), νόσο του Crohn, κολίτιδα ή το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (IBS).
- **Δυσκοιλιότητα:** Μπορεί να εμφανιστεί σε περιπτώσεις όπως IBS, πεπτικά προβλήματα ή ακόμα και σε άτομα με ακανόνιστη διατροφή.
- Ορισμένα άτομα εμφανίζουν **εναλλαγή** μεταξύ διάρροιας και δυσκοιλιότητας, κάτι που είναι χαρακτηριστικό για το IBS.

### 3. Ναυτία και έμετος

- Συχνά συνοδεύουν γαστρικές παθήσεις, όπως γαστρικό έλκος, γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, ή γαστρεντερικές λοιμώξεις.
- Μπορεί να παρατηρηθεί και σε πιο σοβαρές καταστάσεις όπως ηπατίτιδα ή παγκρεατίτιδα.
- Στην περίπτωση των χολολιθίων, η ναυτία και οι έμετοι μπορεί να σχετίζονται με επιθέσεις από φλεγμονή ή φραγμένα χοληφόρα.

#### **4. Φούσκωμα και αίσθημα πληρότητας**

- Το φούσκωμα είναι συχνό σύμπτωμα σε παθήσεις του εντέρου, όπως το IBS, η εκκολπωματίτιδα και η δυσπεψία.
- Επίσης μπορεί να εμφανιστεί σε καταστάσεις όπου υπάρχει καθυστέρηση στη πέψη ή στην κινητικότητα του πεπτικού συστήματος.

#### **5. Απώλεια όρεξης και απώλεια βάρους**

- Είναι κοινό σε χρόνιες παθήσεις όπως η νόσος του Crohn, η ελκώδης κολίτιδα, και οι χρόνιες ηπατικές παθήσεις (π.χ., ηπατίτιδα ή κίρρωση).
- Η έλλειψη όρεξης μπορεί επίσης να σχετίζεται με γαστρικές παθήσεις, όπως τα έλκη ή τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

#### **6. Αιματηρές εκκρίσεις ή αίμα στα κόπρανα**

Η παρουσία αίματος μπορεί να υποδεικνύει σοβαρές καταστάσεις όπως:

- Γαστρικά έλκη ή διάτρηση.
- Εκκολπωματίτιδα.
- Παθήσεις του εντέρου, όπως η ελκώδης κολίτιδα και η νόσος του Crohn.
- Αναιμία μπορεί να αναπτυχθεί σε περιπτώσεις χρόνιου αίματος.

#### **7. Καούρα και δυσπεψία**

- Η καούρα είναι το αποτέλεσμα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης (ΓΟΠΝ), όταν τα οξέα του στομάχου ανεβαίνουν προς τον οισοφάγο.

- Η δυσπεψία αναφέρεται σε αίσθημα δυσφορίας ή πόνου στην άνω κοιλιακή χώρα και συχνά παρατηρείται σε καταστάσεις όπως το γαστρικό έλκος, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και η δυσπεψία λειτουργικού τύπου.

## **8. Κίτρινη επιδερμίδα και μάτια (ίκτερος)**

Ο ίκτερος είναι κοινός σε καταστάσεις που επηρεάζουν το ήπαρ ή τα χοληφόρα, όπως η ηπατίτιδα, η κίρρωση ή οι χολόλιθοι. Αυτό συμβαίνει όταν η χολερυθρίνη δεν μπορεί να αποβληθεί από τον οργανισμό, προκαλώντας το χαρακτηριστικό κίτρινο χρώμα.

## **9. Αίσθημα κόπωσης ή αδυναμίας**

- Κόπωση παρατηρείται συχνά σε χρόνιες γαστρεντερικές παθήσεις, όπως η ελκώδης κολίτιδα, η νόσος του Crohn, η ηπατίτιδα ή η κίρρωση.
- Η απώλεια θρεπτικών συστατικών λόγω κακής απορρόφησης, η φλεγμονή και οι μεταβολικές αλλαγές συμβάλλουν στην κούραση.

## **10. Αίσθημα ατελούς κένωσης**

Αυτό το σύμπτωμα εμφανίζεται συχνά σε καταστάσεις όπως το Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (IBS), ειδικά όταν υπάρχει δυσκοιλιότητα, καθώς και σε περιπτώσεις εκκολπωματίτιδας ή άλλων φλεγμονωδών παθήσεων του παχέος εντέρου.

## **11. Δυσφαγία (δύσκολη κατάποση)**

Η δυσφαγία (δύσκολη κατάποση) μπορεί να υποδεικνύει γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, στένωση του οισοφάγου ή παθήσεις όπως ο καρκίνος του οισοφάγου ή του στομάχου.

Τα συχνότερα νοσήματα του πεπτικού συστήματος είναι:

1. **Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση (ΓΟΠΝ)**
2. **Γαστρικό Έλκος**
3. **Ελκώδης Κολίτιδα**
4. **Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (IBS)**
5. **Πέτρες στη Χολή (Χολολιθίαση)**
6. **Ηπατίτιδα (A, B, C)**
7. **Κοιλιοκάκη**
8. **Κολίτιδα και Νόσος του Crohn**
9. **Δυσκοιλιότητα**
10. **Γαστρεντερικές Λοιμώξεις**

#### **Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση (ΓΟΠΝ)**

- **Αιτία:** Οξέα από το στομάχι επιστρέφουν στον οισοφάγο λόγω αδύναμου ή χαλαρού κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα.
- **Συμπτώματα:** Κάψιμο στον θώρακα (καούρα), αναγωγή τροφής, πονόλαιμος, βήχας, δυσφαγία.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Διατροφικές αλλαγές (μικρά γεύματα, αποφυγή όξινων και πικάντικων τροφών, καφέ και αλκοόλ), αντιόξινα φάρμακα (π.χ. αντιόξινα, H2 αναστολείς, αναστολείς αντλίας πρωτονίων - PPI), αντιεκκριτικά φάρμακα (π.χ. μη στεροειδή αντιφλεγμονώδη φάρμακα), απώλεια βάρους για την ανακούφιση της πίεσης στο στομάχι.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Χειρουργική επέμβαση (π.χ. Fundoplication) για την ενίσχυση του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα.
- **Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Ασκήσεις αναπνοής για την ανακούφιση από το άγχος που μπορεί να επιδεινώνει τα συμπτώματα. Συμβουλές για τη βελτίωση της στάσης σώματος, ιδιαίτερα όταν ξαπλώνετε μετά από γεύματα.

### Γαστρικό Έλκος

- **Αιτία:** Σύνδρομο από υπερβολική παραγωγή γαστρικού οξέος ή μόλυνση από το βακτήριο *Helicobacter pylori*.
- **Συμπτώματα:** Πόνος στο άνω μέρος της κοιλιάς, ναυτία, έμετος, απώλεια βάρους.
- **Επεξεργασία:** Αντιόξινα, αναστολείς της αντλίας πρωτονίων, αντιβιοτικά για *Helicobacter pylori*.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Χορήγηση αναστολέων αντλίας πρωτονίων (PPI) και αντιόξινων για τη μείωση της παραγωγής γαστρικού οξέος, αντιβιοτικά για τη θεραπεία του *Helicobacter pylori* (π.χ. αμοξικιλίνη, κλαριθρομυκίνη), προσαρμογή της διατροφής (αποφυγή πικάντικων ή όξινων τροφών, καφέ και αλκοόλ).
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Σε σοβαρές περιπτώσεις ή για τη θεραπεία επιπλοκών (π.χ., διάτρηση), απαιτείται χειρουργική επέμβαση.
- **Φυσιοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους και της ψυχικής πίεσης που μπορεί να επιδεινώνουν τα συμπτώματα και τεχνικές χαλάρωσης για την ανακούφιση από τον πόνο και την ένταση.

### Ελκώδης Κολίτιδα

- **Αιτία:** Αυτοάνοση φλεγμονή του εντέρου, που επηρεάζει κυρίως το παχύ έντερο.
- **Συμπτώματα:** Διάρροια με αίμα, κοιλιακοί πόνοι, πυρετός, απώλεια βάρους.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Αντιφλεγμονώδη φάρμακα (π.χ. 5-αμινοσαλικυλικά, κορτικοστεροειδή), ανοσοκατασταλτικά φάρμακα (π.χ. αζαθειοπρίνη, μεθοτρεξάτη), σωστή διατροφή και αποφυγή τροφών που επιδεινώνουν τα συμπτώματα.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Χειρουργική επέμβαση (κολοστομία ή πλήρης κολοεκτομή) σε προχωρημένες περιπτώσεις ή επιπλοκές.
- **Φυσιοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Συμβουλευτική και υποστήριξη για τη διαχείριση του άγχους και εφαρμογή αναπνευστικών και χαλαρωτικών τεχνικών για την υποστήριξη της γενικότερης υγείας του οργανισμού.

### Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου (IBS)

- **Αιτία:** Αιτίες περιλαμβάνουν το άγχος, τη διατροφή και γενετικούς παράγοντες. Συχνά υπάρχει αλλαγή στην κινητικότητα του εντέρου.
- **Συμπτώματα:** Κοιλιακοί πόνοι, φούσκωμα, διάρροια ή δυσκοιλιότητα.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Αλλαγές στη διατροφή (π.χ. αύξηση φυτικών ινών, αποφυγή τροφών που προκαλούν συμπτώματα), αντισπασμωδικά φάρμακα και φάρμακα για τη διάρροια ή τη δυσκοιλιότητα, ενυδάτωση και καλή ισορροπία υγρών.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Αντικαταθλιπτικά ή αγχολυτικά φάρμακα, αν η ψυχική υγεία επηρεάζει τα συμπτώματα.
- **Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Τεχνικές χαλάρωσης (π.χ. γιόγκα, διαλογισμός) για την ανακούφιση του άγχους και φυσικοθεραπεία για τη βελτίωση της στάσης του σώματος και της κοιλιακής πίεσης.

### Πέτρες στη Χολή

- **Αιτία:** Δημιουργία στέρεων μικρών αποθέσεων χοληστερόλης ή άλλων ουσιών στη χοληδόχο κύστη.
- **Συμπτώματα:** Πόνος στην άνω δεξιά κοιλιά, ναυτία, εμετός, πυρετός σε σοβαρές περιπτώσεις.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Σε περιπτώσεις ασυμπτωματικών πετρών, δεν απαιτείται άμεση θεραπεία, αλλά παρακολούθηση.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Χολοκυστεκτομή (χειρουργική αφαίρεση της χοληδόχου κύστης) σε περίπτωση που προκαλούνται επεισόδια πόνου ή επιπλοκών.
- **Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Τεχνικές αναπνοής και ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών για τη μείωση της κοιλιακής πίεσης.

### Ηπατίτιδα (A, B, C)

- **Αιτία:** Ιοί που προκαλούν φλεγμονή στο ήπαρ. Οι τύποι B και C μεταδίδονται μέσω αίματος ή άλλων σωματικών υγρών.
- **Συμπτώματα:** Κίτρινη επιδερμίδα και μάτια (ίκτερος), κόπωση, ναυτία, απώλεια όρεξης.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Αντιικά φάρμακα (π.χ., για την ηπατίτιδα C, τα φάρμακα άμεσης δράσης) και εμβόλια για ηπατίτιδα A και B. Συστάσεις για αποφυγή αλκοόλ και προσεκτική παρακολούθηση της ηπατικής λειτουργίας.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Για τις χρόνιες μορφές (ηπατίτιδα B και C), ίσως απαιτείται ήπατομεταμόσχευση σε περιπτώσεις ηπατικής ανεπάρκειας.
- **Φυσιοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Προγράμματα άσκησης για τη βελτίωση της γενικότερης υγείας και την αποφυγή της υπερβολικής κόπωσης και συμβουλευτική υποστήριξη για την ψυχολογική διαχείριση της χρόνιας ασθένειας.

### Κοιλιοκάκη

- **Αιτία:** Αυτοάνοση πάθηση όπου το ανοσοποιητικό σύστημα αντιδρά στην γλουτένη, βλάπτοντας τα έντερα.
- **Συμπτώματα:** Διάρροια, φούσκωμα, απώλεια βάρους, κόπωση.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Αυστηρή δίαιτα χωρίς γλουτένη.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Σε περίπτωση επιπλοκών (π.χ. διατροφικές ελλείψεις), ίσως απαιτείται συμπληρωματική θεραπεία με βιταμίνες και ανόργανα άλατα.
- **Φυσιοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Συμβουλές για τη διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με τις διατροφικές περιορισμένες επιλογές και εφαρμογή ασκήσεων ενδυνάμωσης για την αποκατάσταση των μυών και την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

### Κολίτιδα και Νόσος του Crohn

- **Αιτία:** Αυτοάνοση φλεγμονή που επηρεάζει το πεπτικό σύστημα, με τη νόσο του Crohn να προκαλεί φλεγμονή σε οποιοδήποτε σημείο του γαστρεντερικού συστήματος.
- **Συμπτώματα:** Κοιλιακοί πόνοι, διάρροια, αίμα στα κόπρανα, πυρετός.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Αντιφλεγμονώδη φάρμακα, ανοσοκατασταλτικά (π.χ., κορτικοστεροειδή) και διατροφική υποστήριξη και αποφυγή τροφών που επιδεινώνουν τη φλεγμονή.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Χειρουργική επέμβαση (κολοεκτομή ή εντεροεκτομή) σε σοβαρές περιπτώσεις.
- **Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Συμβουλευτική για την ψυχική υποστήριξη και διαχείριση του άγχους και φυσιοθεραπεία για την ανακούφιση από τη μυϊκή ένταση και τη βελτίωση της κινητικότητας.

### Δυσκοιλιότητα

- **Αιτία:** Αργή κίνηση του εντέρου, μπορεί να οφείλεται σε διατροφή με χαμηλές φυτικές ίνες, άγχος, ή κάποια φαρμακευτική αγωγή.
- **Συμπτώματα:** Δύσκολες και σπάνιες κενώσεις, φούσκωμα, κοιλιακοί πόνοι.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Αύξηση στη διατροφή σε φυτικές ίνες και υγρά, καθαρτικά φάρμακα ή μαλακτικά κόπρανα και άσκηση για τη βελτίωση της εντερικής κινητικότητας.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Σε χρόνιες περιπτώσεις, ίσως χρειαστεί χειρουργική επέμβαση για την αποκατάσταση του εντέρου (π.χ., κολεκτομή).
- **Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Συμβουλές για τη βελτίωση της στάσης σώματος και τη σωστή θέση κατά τη διάρκεια των κενώσεων και ασκήσεις για την ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών και την ενίσχυση της εντερικής κινητικότητας.

### Γαστρεντερικές Λοιμώξεις

- **Αιτία:** Ιοί, βακτήρια ή παράσιτα (π.χ., *Salmonella*, *E. coli*, *Norovirus*) που προκαλούν φλεγμονή στο πεπτικό σύστημα.
- **Συμπτώματα:** Διάρροια, εμετός, κοιλιακοί πόνοι, πυρετός.
- **Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Ενυδάτωση για την αποκατάσταση των υγρών και ηλεκτρολυτών που χάνονται λόγω διάρροιας και αντιβιοτικά ή αντιικά φάρμακα, ανάλογα με την αιτία της λοίμωξης.
- **Μη Συντηρητική Αντιμετώπιση:** Σε σοβαρές περιπτώσεις, νοσηλεία και ενδοφλέβια χορήγηση υγρών ή αντιβιοτικών.
- **Φυσικοθεραπευτική Αντιμετώπιση:** Διαχείριση της κόπωσης μέσω ασκήσεων αποκατάστασης και αναπνευστικών τεχνικών για τη βελτίωση της ενέργειας.

Αυτές οι παθήσεις είναι αρκετά συχνές και μπορεί να επηρεάσουν την ποιότητα ζωής, γι' αυτό είναι σημαντικό να διαγνωστούν και να αντιμετωπιστούν έγκαιρα.

### Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Ananthakrishnan, A. N., & Xavier, R. J. (2020). 3—Gastrointestinal Diseases. In E. T. Ryan, D. R. Hill, T. Solomon, N. E. Aronson, & T. P. Endy (Eds.), *Hunter's Tropical Medicine and Emerging Infectious Diseases (Tenth Edition)* (pp. 16–26). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-55512-8.00003-X>
- Hunt, R. H., Camilleri, M., Crowe, S. E., El-Omar, E. M., Fox, J. G., Kuipers, E. J., Malfertheiner, P., McColl, K. E. L., Pritchard, D. M., Rugge, M., Sonnenberg, A., Sugano, K., & Tack, J. (2015). The stomach in health and disease. *Gut*, *64*(10), 1650–1668. <https://doi.org/10.1136/gutjnl-2014-307595>
- Maret-Ouda, J., Markar, S. R., & Lagergren, J. (2020). Gastroesophageal Reflux Disease: A Review. *JAMA*, *324*(24), 2536–2547. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.21360>
- Salvo, S. G. (2021). *Mosby's Pathology for Massage Professionals - E-Book: Mosby's Pathology for Massage Professionals - E-Book*. Elsevier Health Sciences.