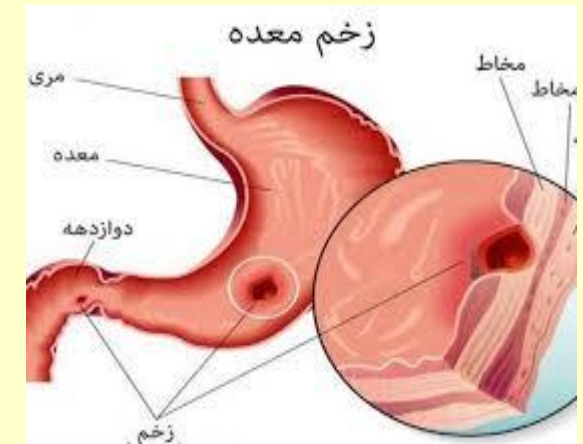


زخم معده



تهیه کننده :

دفتر پرستاری

دفتر HSE ، واحد تغذیه

بیمارستان تامین اجتماعی پاکستان

التهاب معده

-التهاب مخاط معده را گاستریت می نامند که یک مشکل شایع گوارش است که در صورت عدم درمان به زخم تبدیل شده و به صورت یک ساییدگی یا خوردگی در دیواره معده ویا لوله گوارش بروز می نمایند و به دسته به محل تشکیل زخم ، زخم معده ، زخم دوازدهه ، زخم دئودنوم و... نامیده می شوند

عوامل بروز دهنده التهاب

- ۱- مصرف غذاهای آلوده یا محرک مانند غذای تند و یا پر ادویه.
- ۲- مصرف بیش از حد قرص آسپرین و سایر مسکن ها مانند بروفن، ایندومتاسین ، ناپروگسن و...
- ۳- مصرف زیاد الکل و دخانیات



موارد خطر در صورت تاخیر درمان

- خطر در بروز کم آبی به دلیل مصرف کم مایعات ویا از دست دادن مایعات از طریق استفراغ وجود دارد
- گرسنگی طولانی مدت وعدم تعادل غذایی(مصرف کمتر از نیاز بدن)

علائم و نشانه های بیماری:

درد شکم ، سردرد، بی حالی، تهوع ، بی اشتها، استفراغ ، سسکسه ، کاهش وزن، ترش کردن ، آروغ زدن، درد با مشخصات زیر: (احساس سوزش ، سوراخ شدن یا ساییده شدن به مدت ۳۰ دقیقه تا ۳ ساعت که درد بیشتر به صورت سوزش سردل ، سوء عاضمه یا گرسنگی تعبیر می شود .

درد معمولاً در بالای شکم ولی گاهی زیر قفسه سینه عنوان میشود. در برخی از افراد درد بلافاصله بعد از خوردن رخ می دهد ودر سایرین ممکن است ساعت ها بعد از خوردن ایجادنشود ولی غالباً شخص را در شب از خواب بیدار می کند.



درمان:

- ✓ مراجعه به پزشک ودر صورت نیاز آندوسکوپی انجام دهید
- ✓ مصرف بموقع دارو ها به صورت صحیح انجام دهید
- ✓ کشیدن سیگار و مصرف الکل را قطع کنیم
- ✓ از اضطراب و استرس بپرهیزید
- ✓ استراحت کافی داشته باشید.

رژیم درمانی:

- ✓ از خوردن غذاهای محرک اجتناب کنید (غذاهای شور ، پر ادویه ، سرخ کرده ، نفاخ ، ترشیجات ، کمپوت های آماده ، غذاهای فرآوری شده یا بسته بندی شده ، چیپس و پفک و ...)
- ✓ از خوردن سریع غذا پرهیز کنید و غذا ها را خوب بجوید
- ✓ وعده های غذایی پر حجم و نفاخ و پیش از خواب خود را متوقف کنید
- ✓ از آشامیدن نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه ، نوشابه کولادار و ...) خودداری کنید
- ✓ روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید
- ✓ مایعات داغ مانند چای داغ مصرف نکنید.
- ✓ از مصرف غذاهای مختلف در کنار هم خودداری کنید
- ✓ مصرف لبنیات پروبیوتیک به ویژه ماست می تواند بسیار موثر و مفید باشد به خصوص در افرادی که علت اصلی بیماری آنها باکتری هلیکو باکتر باشد.
- ✓ مصرف زردچوبه برای درمان زخم ناشی از هلیکوباکتر مفید است
- ✓ از گرسنگی های طولانی مدت نیز پرهیز کنید
- ✓ غذاها را به صورت کبابی یا آب پز مصرف کنید و غذاهای سرخ کردنی را محدود کنید



چند نکته مهم:

- ۱- اگر گاستریت شما از نوع عفونی است آنتی بیوتیک های تجویز شده را به طور کامل طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- ۲- در التهاب معده هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده غذایی وجود ندارد، مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود. بنابراین لازم است رژیم شما بر حسب شرایط فردی تنظیم شود.
- ۳- کشیدن سیگار می تواند بر درمان گاستریت تاثیر سود داشته باشد.
- ۴- در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم است.