

زخم دستگاه گوارش

زخم دستگاه گوارش در دونوع زخم معده و زخم اثنی عشر می باشد.

در حالت طبیعی مخاط معده و اثنی عشر بنابه دلایلی مانند ترشحات موکوس و سایر مواد محافظ از ترشحات اسید معده محافظت می شود.

اولسر یا زخم دستگاه گوارش در اثر از بین رفتن این مکانیزم های محافظتی در مخاط معده یا اثنی عشر ایجاد می شود.

زخم معده نسبت به زخم اثنی عشر شیوع کمتری دارد اما ایجاد زخم معده می تواند خطرناک باشد و به بدخیمی تبدیل شود و اگر زخم آن خونریزی کند ، میتواند منجر به کم خونی شود.

استفاده از داروهای تجویز شده و همچنین رعایت رژیم غذایی می تواند کیفیت زندگی بیمار را بهتر نماید.



دلایل ایجاد زخم

* عفونت دستگاه گوارش توسط نوعی میکروب
* مصرف آسپرین و سایر داروهای ضد التهاب
* استرس

درد سردل از علائم زخم در ناحیه معده و اثنی عشر می تواند باشد.

اما علائمی نظیر نداشتن اشتها ، کاهش وزن ، حالت تهوع و استفراغ ، ترش کردن ، ناشی از زخم در ناحیه معده است.

علائم زخم دستگاه گوارش

قبل از هر چیز باید یادآور شویم که ممکن است این بیماری کاملاً بدون علامت باشد به خصوص در سالمندان.

علائم شایع

* درد در ناحیه بالای شکم (زیر جناغ سینه) که حالت سوزش ، سوراخ شدن یا ساییده شدن را دارد که اصطلاحاً **سوزش سردل** گفته می شود.

معمولاً 1-3 ساعت بعد از مصرف غذا تشدید می شود و با مصرف داروهای اثنی اسید مثل شربت آلومینیوم ام جی اس و ... از شدت این درد می کاهد.

* احساس بدی در ناحیه بالای شکم و نفخ شکم بعد از غذا

* بی اشتهایی

* آروغ زدن های مفرط و حالت تهوع

بعضی از بیماران مبتلا به زخم اثنی عشر نیمه شب به علت درد سردل از خواب بیدار می شوند.

مشخصات رژیم غذایی

در زخم دستگاه گوارش دارودرمانی از نظر اهمیت اوایت دارد و رژیم غذایی به تنهایی نمی تواند موثر باشد از آنجایی که بیمار خود باید غذاهای غیر قابل تحمل را تشخیص دهد رژیم در بیماران مختلف متفاوت است.

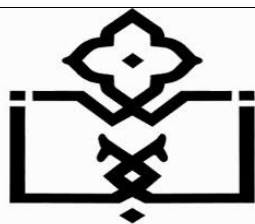
توصیه ها

حذف مرکبات می تواند مفید باشد ولی بستگی به تحمل بیمار دارد.

کافئین محرک برای ترشح اسید معده می باشدو به همین دلیل باید مصرف چای ، قهوه ، نسکافه و کاکائو محدود گردد.

استفاده از فلفل سیاه ، فلفل قرمز و سایر ادویه های فلفل دار در تهیه غذا محدود شود زیرا این مواد نیز محرک ترشح اسید معده هستند.





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی استان زنجان

مرکز آموزشی درمانی الغدير ابهر

واحد آموزش بیمار

تغذیه در زخم گوارشی



شماره تلفن بیمارستان الغدير جهت پاسخگویی به سوالات
بیماران : 02435368200 بخش

از کشیدن سیگار و مصرف الکل خودداری کنید.

خوراکی هایی مثل نعناع اثر ضدنفخ دارند که میتواند مفید باشد.

در صورت کاهش اشتهاى طولانى مدت ، کاهش وزن و مدفوع قیری حتما به پزشک مراجعه نمایید.



منبع: در سنامه پرستاری داخلی جراحی تألیف دکتر
سمیه غفاری

با تأیید دکتر مسعود هاشم زاده متخصص داخلی

تهیه کننده : فاطمه دودانگه

تدوین : واحد آموزش به بیمار

از آنجایی که اسیدهای چرب ، امگا 3 ، و امگا 6
میتوانند در کاهش التهاب نقش داشته باشند استفاده از
گزنه و زیتون (با احتساب نیاز چربی روزانه) می
تواند مفید باشد.

همراه غذای خود از ترشجات استفاده نکنید .

این بیماران باید از سبزیجات پخته مانند کدو ، هویج ،
لوبیا سبز ، نخود فرنگی ، بادامجان و... همراه غذای خود
استفاده کنند .

بیماران مبتلا به زخم دستگاه گوارش باید مصرف میوه
های قابل تحمل را جایگزین کنند.

سیر نیز یکی از مواد محرک برای ترشح اسید معده می
باشد و بهتر است در رژیم غذایی محدود گردد.

به دلیل وجود چربی های مفید در ماهی بهتر است در
صورت توان دو بار در هفته ماهی مصرف گردد.

از زیاد خوردن غذا قبل از خواب بپرهیزید.

مصرف نوشابه های گازدار و سایر نوشیدنی های گاز
دار ممنوع می باشد.

همراه با غذا از خوردن آب ، یا هر نوع مایعات پرهیز
شود.

پنجابستان العظیم