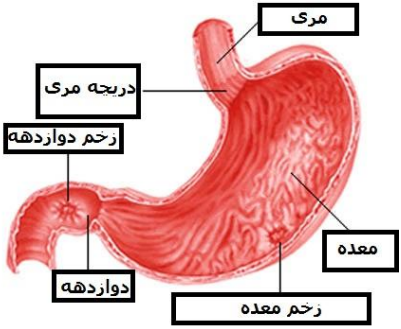
زخم های گوارشی



زخم گوارشی عبارتست از شکستگی مخاط مری، معده، ابتدای روده کوچک که در تماس با اسید معده و یا عوامل دیگر آسیب دیده است. تماس اسید معده با بخشهای مختلف دستگاه گوارش مثل روده، معده یا مری می‌تواند زخم‌هایی در این نواحی ایجاد کند که گاهی منجر به خونریزی می‌شود.

علایم بیماری:

درد شکم، تغییرات اجابت مزاج، دفع مدفوع تیره یا خون روشن در مدفوع، استفراغ خونی یا سیاهرنگ.

علل:

مصرف داروهای خاص، عفونت با میکروب هلیکوباکترپیلوری و ویروس و زمینه مستعد خانوادگی می‌تواند عامل زخم گوارش باشد. زخمهای گوارشی در افرادی که گروه خونی O دارند، سه برابر بیشتر از افراد دیگر است.

همچنین عوامل دیگر مثل دخانیات، بی نظمی‌در غذا می‌تواند در ایجاد زخمهای گوارشی موثر باشد.

راه‌های تشخیص بیماری زخم معده:

معمولاً در افراد جوان اگر علامتهایی مانند کاهش وزن، کم خـونی، اسـتفراغ مکـرر و احساس گیر کردن غذا وجود نداشته باشد و فقط درد معده داشته باشند، بایستی از آنها آزمایش خون و تست تنفسی جهت هلیکوباکترپیلوری گرفته شـود و در صـورت اثبـات آن، درمان شوند. ولی افرادی که بالای ۴۰ سال دارند، یا دچار کـم خـونی، کـاهش وزن، تهوع و استفراغ هستند یا احساس گیر کردن غذا دارند، حتما باید آندوسکوپی شوند.

بیمار عزیز ضمن آرزوی سلامت برای شما، چنانچه مبتلا به زخم گوارشی هستید، توجه شما را به مطالب زیر جلب می‌نمائیم.

مراقبت در زخم گوارشی:

۱ - از استعمال دخانیـات و الکـل اجتنـاب کنید.

۲ - از داروهای موثر بر اسید معده مثل شربت آلمینیوم ام. جـی. اس و قرص فاموتیدین طبق تجویز پزشک استفاده نمائید.

۳ - مایعات به مقدار کم در دفعات زیاد میل کنید.

۴ - از غذاهای کافئین‌دار و ادویه‌دار اجتناب کنید.

۵ - به مدت یک سال برنامه مراقبتی خود را بطور منظم پیگیری کنید.

رژیم غذایی:

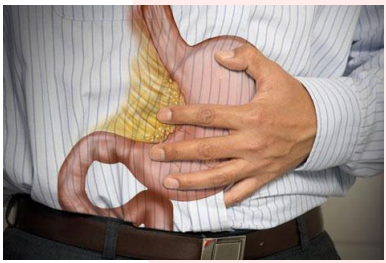
- در جلوگیری از پیشرفت بیماری یا بهبودی آن، از نظر پزشکی تا کنون رژیم غذایی خاصی ثابت نشده است. هر چند بهتر است از مواد غذایی مانند فلفل و مـواد غـذایی ترش که خراش های سطحی در معده ایجاد یا زخم‌ها را بدتر می‌کنند، استفاده نکنید.

- بهتر است در چنین مواردی مصرف میـوه و سبزی را قطع نکرده و با توجه به نیـاز بـدن، سبزی‌ها و میوه های تازه مصرف کنید. ولی از مصرف میوه های ترش، کـال، حجـیم و نفـاخ خودداری نمائید.
- از غذاهای سبک استفاده کنید و از مصرف سیگار و الکل و قهوه خودداری نمائید.
- غذا را با حجم کم و در ساعات منظم و به دفعات مصرف نمائید.

آموزش به بیمار

کد ۷۵

زخم های گوارشی



تنظیم کننده: مهین قاسمی (کارشناس ارشد آموزش بهداشت و ارتقا سلامت)

تایید کننده: دکتر محسن مسعودی (فوق تخصص گوارش، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

سال ۱۴۰۰

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

http://hrmc.iums.ac.ir/