

دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی البرز
شبکه بهداشت و درمان شهرستان نظر آباد
بیمارستان امام حسن مجتبی (ع)

زخم های گوارشی یا پپتیک



تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری - بهار ۱۴۰۳
منبع: علیخانی، مریم - پرستاری داخلی - جراحی برونر
سودارت (گوارش) ۲۰۱۸ - نشر جامعه نگر - جلد ۱۰

در مورد تعداد وعده های غذایی نظرات متفاوتی وجود دارد:

بعضی ترجیح می دهند تعداد وعده های زیادتر با حجم کمتر مصرف کنند، ولی ممکن است مقدار ترشحات اسید معده افزایش یابد. برخی دیگر با خوردن ۳ وعده غذا در روز راحت هستند، که این موضوع به وضعیت و تمایل شما بستگی دارد. ولی آنچه که مهم است در وعده شام نباید غذاهای چرب و دیر هضم مصرف کرد.

به طور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده همراه با استفاده از همه گروه های مواد غذایی و داشتن برنامه غذایی مرتب، نکشیدن سیگار، عدم مصرف نوشابه های گازدار میتواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد.

در صورت بروز هر یک از علائم زیر به پزشک مراجعه نمایید:

علائم خونریزی: پوست سرد، گیجی، افزایش ضربان قلب، تنفس سطحی، وجود خون در مدفوع

علائم نفوذ زخم و سوراخ شدگی معده: درد شدید شکم، شکم سفت و حساس، استفراغ، درجه حرارت بالا و افزایش ضربان قلب

علائم انسداد (انسداد سوراخ بین معده و دوازدهه): تهوع و استفراغ، اتساع شکمی درد شکمی

قابل توجه مددجویان محترم:

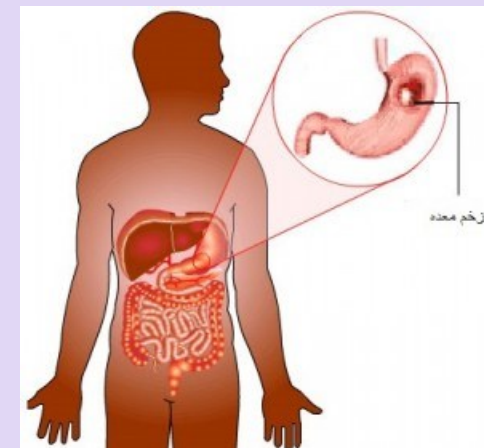
واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سوالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید از ساعت ۱۴-۱۲ با شماره تلفن بیمارستان (۰۴۵۳۵۵۹۵۳ - داخلی ۳۰۵) تماس حاصل نمایید.

<https://emamhasanmojtaba.abzums.ac.ir/>

با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

- غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.
- غذاهای کم چربی میل کنید.
- مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و کم فیبر میتواند مضر باشد.
- ماهی، زیاد مصرف کنید. مطالعات نشان می دهد مصرف ماهی به خصوص ماهیهای چرب می تواند بسیار مفید باشد.
- مصرف ادویه را کم کنید. فلفل قرمز و سیاه، ادویه کاری و سایر ادویه ها ممکن است بیماری شما را شدیدتر کند.
- مصرف مواد غذایی حاوی کافئین را کاهش دهید.
- قهوه، نوشابه های گازدار، چای پررنگ مصرف نکنید.
- مصرف نمک را کم کنید.
- سیگار نکشید، کشیدن سیگار باعث تشدید بیماری شما میشود.
- در مورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند: آب مرکبات، پرتقال، لیمو ترش، گریپ فروت. چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات معده کمتر است، معمولاً با مصرف آن اشکالی ایجاد نمی شود و صرفاً به دلیل ترش بودن نباید از خوردن آنها اجتناب کرد مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آنها را تحمل کنید.



به نام خدا

زخم های گوارشی یا پپتیک :



زخم پپتیک به زخم های ایجاد شده در معده ، دئودنوم و یا مری گفته می شود . زخم معده عبارت است از ایجاد یک حفره که در دیواره مخاطی معده در ناحیه پیلور (سوراخ بین

معده و دوازدهه) ، در دئودنوم (اولین بخش روده کوچک) و یا در مری ایجاد می شود. علت این بیماری سائیدگی قسمتی از غشاء مخاطی است . در حالت طبیعی مخاط معده به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل ترشحات اسیدی محافظت میشود. در اثر از بین رفتن این اثر محافظتی است که زخم معده ایجاد میشود.

معمولاً زخم منفرد یا متعدد است . در گذشته تصور بر این بوده است که استرس و اضطراب ، فاکتورهای علتی در وقوع زخمها می باشند. اما تحقیقات جدید نشان داده که زخمهای پپتیک ناشی از عفونت باکتری های گرم منفی هلیکوباکتر پیلوری هستند که ممکن است از طریق خوردن آب و یا غذا ایجاد شوند البته هر فرد دارای اچ پیلوری دچار زخم معده نمی شود.

عوامل زمینه ساز برای تشکیل زخمها عبارتند از :

- نوع اچ پیلوری و سایر فاکتورهای ناشناخته دیگر
- ترشح زیاد اسید هیدرو کلریک در معده نیز در تشکیل زخم سهیم است .
- استرسهای روحی روانی ، نیز ممکن است ترشح اسید معده را افزایش دهد.
- مصرف برخی داروها، سیگار کشیدن، مصرف الکل و غیره.
- همچنین خوردن شیر و نوشیدنی های کافئین دار ،
- استعمال دخانیات و الکل ترشح اسید هیدروکلریک را افزایش میدهد. ۱

- استرس و خوردن ادویه جات می تواند موجب بدتر شدن زخمهای پپتیک شود .
- عوامل خانوادگی و ژنتیکی نیز در بروز بیماری موثر است . سایر فاکتورهای مستعد کننده عبارتند از استفاده مزمن از برخی مسکن های خوراکی

علائم بیماری:

نشانه های یک زخم ممکن است برای چند روز، چند هفته یا چند ماه طول بکشد. ممکن است ناپدید شوند و دوباره ظاهر شوند . در بسیاری افراد زخمها بدون نشانه هستند و در ۳۰-۲۰ درصد موارد ممکن است بدون هیچ علامت قبلی ، سوراخ شدگی و خونریزی اتفاق بیفتد . بیمار با زخم معده از درد گنگ و مبهم یا احساس سوزش در قسمت میانی اپی گاستر یا پشت شکایت می کند.

سایر علائم :

سوزش سر معده ، ترش کردن، تهوع و استفراغ ، اسهال یا یبوست، خونریزی، نداشتن اشتها و کاهش وزن، بیماران ممکن است خونریزی گوارشی را با دفع مدفوع قیری رنگ نشان دهند.

بیماران مبتلا به زخم گوارشی بایستی جهت درمان و بهبود علائم به نکات ذیل توجه نمایند :

۱. مصرف به موقع و کامل داروها
۲. استراحت و کاهش استرس
۳. قطع استعمال دخانیات
۴. اصلاح رژیم غذایی

هدف رژیم غذایی در بیماران با زخمهای گوارشی اجتناب از ترشح بیش از حد اسید و اجتناب از تحرک زیاد دستگاه گوارشی است. پرهیز از خوردن غذاها و نوشیدنیها با درجه حرارت زیاد، فراورده های گوشتی ، الکل و قهوه و نوشیدنیهای کافئین دار و غذاهای سرشار از شیر و خامه توصیه می شود.

توصیه می شود با خوردن سه وعده غذای منظم در روز اسید معده خنثی شود. تنظیم رژیم غذایی یک مسئله فردی است یعنی بیمار غذاهایی را که برایش قابل تحمل است می خورد و از خوردن غذاهایی که ایجاد درد مینماید اجتناب می کند. ۲

درمان :

۱- درمان دارویی ۲ - تغییر در شیوه زندگی

۳- درمان جراحی

شایعترین روش دارو درمانی مصرف ترکیبی از آنتی بیوتیکها و نمکهای بیسموت است .

- کاهش استرس و استراحت کردن می تواند در بهبود علائم بیماری کمک کند.

- قطع استعمال دخانیات : بایستی بیمار به ترک سیگار تشویق شود.

- اصلاح رژیم غذایی



نکاتی در مورد رژیم غذایی:

- بطور معمول رژیم غذایی خاصی توصیه نمی شود،
- بهترین راه، استفاده از تجربیات خود شخص در زمینه انواع غذاهاست.
- داشتن یک برنامه غذایی مرتب همراه با خوردن انواع غذاها از گروههای غذایی مختلف مانند: نان و غلات، حبوبات، گوشتها، شیر و لبنیات کم چرب، میوه ها و سایر مواد غذایی می تواند مفید باشد. بعضی از غذاها مانند حبوبات یا مرکبات، انواع میوه ها و سبزیجات خام در همه افراد ایجاد ناراحتی نمی کند و هر فرد بنا به تجربه خود در صورت ایجاد ناراحتی پس از مصرف هر یک از این مواد، می تواند آن را حذف نماید.
- نباید خود را از همه انواع سبزیها، میوه ها و حبوبات محروم کنید.
- هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید.
- سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید، غذا خوردن غذا قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب میشود.