



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اهواز

پایگاه اطلاع رسانی...

زخم های گوارشی یا پپتیک



- 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.

قابل توجه مددجویان محترم :
واحد ارتقاء سلامت بیمارستان آماده پاسخگویی به سؤالات شما در خصوص پیشگیری، درمان، مراقبت از بیماری و نحوه پیگیری می باشد. در صورت نیاز، می توانید با شماره تلفن بیمارستان (۰۶۱۲۵۰۳۳۳۲۰ داخلی ۲۴۱) و یا آدرس اینترنتی <https://sarallah.abzums.ac.ir> تماس حاصل نمایید.
با سپاس - واحد ارتقاء سلامت

**تهیه و تنظیم : واحد آموزش و ارتقاء سلامت -
بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۲**

**منبع: نصیری زیبا، فریبا - درسنامه پرستاری
داخلی - جراحی برونر سوارث (گوارش) ۲۰۱۴
، جلد ۹ - نشر جامعه نگر**

با آرزوی سلامتی برای شما مددجوی گرامی

اقدامات خودمراقبتی:

- 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.
- هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید، غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.
- سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید، غذا خوردن غذا قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب می شود.
- غذاهای کم چربی میل کنید، مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و کم فیبر می تواند مضر باشد.
- ماهی، زیاد مصرف کنید.
- مصرف ادویه، نمک و مواد غذایی حاوی کافئین را کم کنید.
- فلفل قرمز و سیاه، ادویه کاری و سایر ادویه ها ممکن است بیماری شما را شدیدتر کند.
- قهوه، نوشابه های گازدار، چای پررنگ مصرف نکنید.
- سیگار نکشید، کشیدن سیگار باعث تشدید بیماری شما می شود.
- در مورد بعضی از مواد غذایی ترش (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.

زخم های گوارشی یا پپتیک :

به زخمهای ایجاد شده در معده ، دئودنوم و یا مری گفته می شود. زخم معده عبارت است از ایجاد یک حفره در دیواره مخاطی معده در ناحیه پیلور (سوراخ بین معده و دوازدهه)، در دئودنوم (اولین بخش روده کوچک) و یا در مری، 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 می شود.

عوامل زمینه ساز:

- عفونت با باکتری اچ پیلوری و سایر فاکتورهای ناشناخته دیگر
- ترشح زیاد اسید هیدروکلریک در معده نیز در تشکیل زخم سهمیم 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.
- استرس و خوردن ادویه جات می تواند موجب بدتر شدن زخمهای پپتیک شود.
- عوامل خانوادگی و ژنتیکی نیز در بروز بیماری موثر است.
- استفاده مزمن از برخی مسکن های خوراکی

علائم :

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 شکم یا پشت شکایت می کند. سوزش سر معده، ترش کردن، تهوع و استفراغ، اسهال یا یبوست، خونریزی، نداشتن اشتها و کاهش وزن از علائم دیگر می باشند.

گاهی ممکن است خونریزی گوارشی با دفع مدفوع قیری رنگ نشان داده شوند.



مبتلایان به زخم گوارشی باید جهت درمان و بهبود

علائم به نکات زیر توجه نمایند:

- مصرف به موقع و کامل داروها
- استراحت و کاهش استرس
- قطع استعمال دخانیات
- اصلاح رژیم غذایی

پرهیز از خوردن غذاها و نوشیدنی ها با درجه حرارت زیاد، فراورده های گوشتی ، الکل و قهوه و نوشیدنی های کافئین دار و غذاهای سرشار از شیر و خامه توصیه می شود.

درمان :

- ۱- درمان دارویی (شایعترین روش دارو درمانی مصرف ترکیبی آنتی بیوتیکها و نمکهای بیسموت است)
- ۲ - تغییر در شیوه زندگی
- ۳- درمان جراحی
- ۴- کاهش استرس و استراحت می تواند در بهبود علائم بیماری کمک کننده باشد.
- ۵- قطع استعمال دخانیات
- ۶- اصلاح رژیم غذایی

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: تهوع و استفراغ، اتساع شکمی، درد شکمی

