



مرکز آموزشی و درمانی امیرالمؤمنین علی (ع)

مراغه

موضوع:

زخم های گوارشی (پپتیک اولسر)



تهیه و تنظیم:

واحد آموزش

بهار ۱۴۰۱

- ❖ مواد غذایی حاوی پروتئین کافی مانند گوشت گاو و گوسفند بدون چربی، گوشت طیور (مرغ و بوقلمون)، انواع ماهی ها، دانه های مغزی و تخم مرغ و ... جهت ترمیم بافت های آسیب دیده و التیام نهایی زخم های گوارشی موثر هستند.
- ❖ از مصرف انواع شور و آجیل های پرنمک، فست فود، کنسروها، انواع سس ها و نوشیدنی های گاز دار، ادویه جات تند به ویژه فلفل اجتناب کنید.
- ❖ مواد غذایی مانند جو، جو دوسر، حبوبات، میوه ها و سبزیجات دارای برگ های تیره بدلیل فیبر موجود در آن ها می توانند باعث کاهش گسترش زخم های گوارشی شوند بنابراین سعی کنید از این مواد غذایی به میزان کافی استفاده نمایید.
- ❖ از عصبانیت، وضعیت های اضطراب آور و خسته کننده اجتناب کرده و آرامش روحی تان را حفظ کنید

منابع:

درسنامه جامعه پرستاری داخلی - جراحی برونر و

سودارت

درسنامه جامعه پرستاری داخلی - جراحی

سایت پزشکان بدون مرز

مددجوی عزیز لطفا جهت بهبود زخم گوارشی و پیشگیری از عود مجدد آن نکات تغذیه ای زیر را رعایت کنید:

- ❖ از مصرف غذاها و آشامیدنی های بسیار سرد و گرم پرهیزید.
- ❖ از مصرف الکل، نوشیدنی های حاوی کافئین، گوشت های پرچرب، ماهی های دودی و غذاهای نمک سود شده اجتناب کنید.
- ❖ از گرسنگی های طولانی مدت پرهیز کنید.
- ❖ غذا را در محیطی آرام میل کرده و آن را کامل بجوید.
- ❖ روزانه فقط سه وعده غذا بخورید زیرا خوردن وعده های غذایی کوچک اما در دفعات بیشتر باعث افزایش ترشح اسید معده و گسترده گی زخم گوارشی می شود.

PEPTIC ULCER | زخم پپتیک

سازمان های معده

پیشگیری از زخم پپتیک (زخم معده و دوازدهه):

- 1 توقف مصرف آسپرین یا داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی یا اصلاح دوز پزشک
- 2 پرهیز از استرس های جسمی و روحی
- 3 عدم استعمال سیگار
- 4 عدم مصرف الکل
- 5 ورزش های هوازی انجام دهید.
- 6 کاهش مصرف غذاهای شور و محرک از جمله کسب و جات و فست فودها

زخم های گوارشی (پپتیک اولسر)

زخم گوارشی عبارت است از زخمی که در اثر فرسایش قسمتی از دیواره مخاطی معده، دوازدهه یا مری ایجاد می شود و بر اساس محل بروز به آن زخم معده، زخم دوازدهه یا زخم مری گفته می شود و در مجموع تحت عنوان زخم گوارشی (اولسر پپتیک) نامگذاری می گردد.

علل بروز زخم های گوارشی :

۱) با کتری هیلوباکتر پیلوری مهمترین عامل بروز زخم های گوارشی است و در اثر مصرف غذا و آب آلوده و یا در اثر تماس نزدیک با فرد آلوده مانند استفاده از قاشق و لیوان مشترک یا تماس با مواد استفراغی فرد آلوده، وارد سیستم گوارشی می شود.

۲) مصرف خودسرانه داروهایی مانند کورتون ها، آسپرین و مسکن هایی مانند بروفن، ایندومتاسین و دیکلوفناک.

۳) مطالعات نشان داده اند که افراد دارای گروه خونی O بیشتر در معرض ابتلا به زخم های گوارشی هستند.

راه های تشخیص زخم گوارشی :

۱) آندوسکوپی : پزشک معالج شما جهت مشاهده مستقیم زخم ها و ضایعات موجود ممکن است از آندوسکوپی استفاده نموده و ضمن انجام آن از مخاط معده نیز نمونه برداری کند.

۲) آزمایش اوره تنفسی : در این آزمایش یک کپسول حاوی اوره علامت گذاری شده از راه دهان بلع می شود و ۲۰ - ۱۰ دقیقه بعد تنفس مورد بررسی قرار می گیرد. چنانچه در هوای بازدمی گاز کربنیک دارای کربن ۱۴ یافت شود نشان دهنده وجود هلیکوباکتر پیلوری در معده خواهد بود.

۳) آزمایش مدفوع : جهت مشخص شدن خون مخفی موجود در مدفوع به دنبال خونریزی و زخم گوارشی از این آزمایش استفاده می شود.

۴) آزمایش خون

درمان زخم های گوارشی :

جهت درمان زخم های گوارشی از آنتی بیوتیک ها و نیز داروهای ترمیم کننده زخم گوارشی استفاده می شود که برنامه درمانی تا اطمینان کامل از درمان زخم بایستی ادامه یابد.

علائم هشدار دهنده که با مشاهده آن ها باید به

پزشک مراجعه کرد:

- احساس سنگینی در معده به خصوص بعد از مصرف غذا
- آروغ زدن و سسکه
- کاهش اشتها و نیز کاهش وزن (کاهش وزن به دنبال کم اشتهایی یا استفراغ های مکرر رخ می دهد).
- گرسنگی های بدون دلیل (در افراد مبتلا به زخم های گوارشی ممکن است احساس گرسنگی چند ساعت پس از مصرف یک غذای کامل رخ دهد).
- **علائم خونریزی از محل زخم مانند:**
سردی پوست، گیجی، افزایش تعداد ضربان قلب، مشکل شدن تنفس، استفراغ خونی، تغییر رنگ مدفوع به رنگ قرمز، سیاه یا قهوه ای تیره.
- **علائم سوراخ شدگی محل زخم مانند:**
درد شدید ناحیه فوقانی شکم و سفتی شکم، استفراغ، تب، افزایش ضربان قلب و تعریق سرد
- **علائم انسداد دریچه معده مانند:**
تهوع، درد، اتساع شکم و استفراغ، که این علائم ممکن است در مدت کوتاهی پس از مصرف غذا یا در زمان گرسنگی ایجاد شوند.