

زخم دستگاه گوارش

زخم دستگاه گوارش در دو نوع زخم معده و زخم اثنی عشر می باشد. در حالت طبیعی مخاط معده و اثنی عشر بنا به دلایلی مانده ترشحات موکوس و سایر مواد محافظ از ترشحات اسید معده محافظت می شود.

✳️ **اولسر یا زخم** دستگاه گوارش در اثر از بین رفتن این مکانیسم 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 معمولاً منجر به مرگ می شود.

✳️ استفاده از داروهای تجویز شده و همچنین رعایت رژیم غذایی می تواند از بدخیم شدن این بیماری جلوگیری کند.

دلایل ایجاد زخم

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

درد معده از علائم زخم در ناحیه معده و اثنی عشر است

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 شوم که ممکن است این بیماری کاملاً بدون علامت باشد؛ بخصوص در سالمندان

علائم شایع

✳️ درد در ناحیه بالای شکم (زیر جناغ سینه) که حالت سوزش، سوراخ شدن یا سائیده شدن را دارد که اصطلاحاً سوزش سر دل گفته میشود.

✳️ معمولاً ۱-۳ ساعت پس از مصرف غذا تشدید می شود و با مصرف داروهای آنتی 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 سر دل از خواب بیدار می شوند.



مشخصات رژیم غذایی

در زخم دستگاه گوارش دارو درمانی از نظر اهمیت اولویت دارد و **رژیم غذایی به تنهایی نمی تواند مؤثر 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 باشد و به همین دلیل باید مصرف چای، قهوه، نسکافه، کاکائو محدود گردد

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



📖 از آنجایی که اسیدهای چرب امگا-۳ و امگا-۶ می توانند در کاهش التهاب نقش داشته باشند استفاده از **گردو و زیتون** (با احتساب نیاز چربی روزانه) می تواند مفید باشد.



یاسن اسمه دواؤه و ذکره شفاء



راهنمای بیمار

تغذیه در زخم

گوارشی

کد محتوا: ۱۵۸



<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



از کشیدن سیگار خوداری کنید .

خوراکیهای دارای خاصیت ترمیم زخم های

گوارشی مانند: **موز سبز، کلم ها، شنبلله، دانه**

ها، انجیر، زنجبیل، شیرین بیان نیز کمک

کننده هستند.



خوراکی های دارای اثر ضد نفخ شامل:

رازپانه، شوید، بابونه، ریحان، نعناع و مریم

گلی می باشد.



تهیه کننده: سهیلا اباذری "کارشناس مامایی"

منبع: درسنامه داخلی جراحی برونر سودارت ۲۰۱۸

مشاور علمی: دکتر مجید طالبی "فوق تخصص گوارش"

طراحی و تدوین: محمود نصر اصفهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"

بروز رسانی فاطمه کارخیران "سرپرستار بخش گوارش" مرداد ۱۳۹۹



همراه غذای خود **از ترشجات استفاده نکنید**

اما می توانید آبغوره، لیموترش، سرکه در غذا بکار برید.

این بیماران باید کدو، هویج، گل کلم، لوبیا سبز، نخود فرنگی، بادمجان را بصورت پخته 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 که در رژیم غذایی محدود گردد.

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



از زیاد خوردن غذا قبل از خواب پرهیزید .

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

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

