

زخم معده و دوازدهه (اثنی عشر)

زخم معده یکی از شایعترین ناراحتی های دستگاه گوارش است که هردو جنس مرد و زن را مبتلا میکند. عوامل زیادی در بوجود آمدن این زخم ها موثر است و میتوان گفت عوامل بوجود آورنده آن، بیماریهای (جسمی و روانی) میباشد. اگر زخم در معده باشد به آن زخم معده واگر در دوازدهه باشد به آن زخم دوازدهه میگویند.

علائم:

درد سوزنده در ناحیه معده ، استفراغ خونی، خون مخفی در مدفوع و یا مدفوع سیاه و قیری رنگ بدبو، خستگی، رنگ پریدگی، تهوع و استفراغ، نفخ و گرفتگی شکم، اسهال و کاهش وزن، تب و لرز. و در خونریزی حاد بیشتر از 500 سی سی (سبکی سر، تعریق، ضربان قلب بالا، و شوک) دیده میشود.

علت:

زخم معده کلا بیماری نادری است، به طوری که در ایران از هر 100 نفر یک نفر مبتلا به این بیماری است..... شایعترین علت التهاب و زخم دوازدهه، عفونت هلیکو باکتری پیلوری است، که میتواند مسئول سرطان معده نیز شود. شایعترین علت زخم معده، مصرف آسپیرین یا داروهای ضد التهاب، اعتیاد به الکل و مصرف زیاد آن، و استعمال دخانیات است که سلامتی مخاط را به مخاطره میاندازد.

سوء تغذیه و سطح پایین سلامتی نیز در شروع و شدت علائم و به تاخیر افتادن بهبودی دخیل -- است. گرسنگی های طولانی مدت، مصرف غذا با عجله و استرس زندگی در محیط های استرس دار همه موثر هستند.

اگر چه استرس علت زخم ها نمیباشد اما به ---- عنوان یک عامل میتواند در تشدید این بیماری -- مشارکت کند. استرس علایم زخم ها را بدتر میکند و درمان آن را به عقب میاندازد.

درمان:

مصرف دارو با دستور پزشک ، و در صورت نیاز جراحی با نظر پزشک معالج.

آموزش خود مراقبتی در منزل از نظر رژیم غذایی:

عدم مصرف الکل ، عدم مصرف مقادیر زیاد ادویه جات ، مصرف این مواد غذایی (باعث افزایش ترشح و فرسایش موقتی و کوچکی در مخاط و نیز باعث التهاب مخاط و تغییر نفوذپذیری حرکات دستگاه گوارش میگردد)، فلفل تند بیشتر از سایر ادویه ها فرد را در معرض خطر قرار میدهند. سعی در کاهش مصرف داروهای ضد التهاب، و در کنار آن استفاده از داروهای محافظت کننده در مقابله با زخم، مثل داروهای آنتی اسید شامل دسته ای از داروها از جمله پنتوپرازول ، لنزوپرازول ، امپرازول و... می باشد.

افزایش تعداد وعده ها و کاهش حجم غذا و تکرر وعده های غذایی.



دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

واحد آموزش بیمار و سلامت



زخم معده و زخم دوازدهه

گروه هدف: بیماران و خانواده

منبع: کتاب آموزش بیماران .

برونر و سودارث

اسفند: 1400

رژیم غذایی پر فیبر با کاهش خطر زخم معده همراه بوده است.

توجه ویژه

بر اهمیت ویزیت های تکمیلی دارویی، جراحی، و آزمایشگاهی حتی در صورت فقدان شکایات آشکار، تاکید داشته باشید .

شماره تلفن بیمارستان و یا پزشک خود را جهت مواقع ضروری یادداشت نمایید.

www.golestan.ac.ir

وعده های غذایی کوچک و مکرر ممکن است --- احساس آرامش را افزایش داده و احتمال بازگشت اسید را کاهش و جریان خون معدی را تحریک -- نماید.

پرهیز از مصرف سیگار و الکل، نیکوتین موجود در تنباکو و سیگار روند درمان را کند میکند.

محدود کردن مصرف چای و قهوه، غذاهای تند ادویه دار بخصوص فلفل سیاه و قرمز ، شورها ، ترشی ، نوشابه های گازدار ، سرخ کردنی ها ،

غذاهای پر چرب ، سس ها ، گوشت سرخ شده ، ماهی سرخ شده ، سوسیس ، کالباس ، حبوبات و سبزیجات نفاخ مانند کلم ، تربچه، و ترب.

مصرف ویتامین کا را با نظر پزشک بالا برده و --- لیستی از غذا های حاوی ویتامین کا برای خود در نظر داشته ، میتوانید در این رابطه از مشاورین تغذیه کمک بگیرید.

افزایش مصرف اسیدهای چرب امگا 3 و آنتی اکسیدانها با نظر پزشک.