

زخم های گوارشی:

زخم های گوارشی بیماری دردناکی است که لذت غذا خوردن را از شما می گیرد و وقت و بی وقت با دردهای شدید و خفیف آزارتان می دهد. پزشکی که در جستجوی عامل زخم معده بوده اند تا مدت ها تصور می کردند عواملی مثل مصرف غذاهای تند، استرس، سیگار کشیدن و عادات تغذیه ای غلط و مصرف بعضی از داروها تنها دلایل زخم معده اند تا اینکه در سال ۱۹۸۲ دانشمندان نوعی باکتری را در مخاط معده کشف کردند و متوجه شدند که این باکتری در معده بسیاری از افراد وجود دارد. آنها این باکتری را هلیکوباکتر پیلوری نامیدند.

علل ایجادکننده ی بیماری:

عفونت هلیکوباکتر پیلوری و مصرف طولانی مدت و دوز بالای آسپیرین، ناپروکسن، ایبوپروفن، فنمیک اسید، پیروکسیکام و سایر داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی از مهم ترین علل ایجاد زخم های گوارشی هستند.

سایر عوامل مستعد کننده ی بیماری

عبارتند از:

•فاکتورهای ژنتیکی

•مصرف سیگار

•مصرف طولانی مدت و دوز بالای داروهای کورتون

•سوختگی های وسیع و ضربه مغزی

•سندرم زولینگر الیسون

•فیبروز سیستیک

معمولاً خطر ایجاد زخم های گوارشی در بیماران مبتلا به سیروز الکلی، انسداد مزمن راه های هوایی، نارسایی کلیوی، پیوند اعضا و هیپرپاراتیروئیدی افزایش می یابد.

علائم بیماری:

در بسیاری از موارد بدون علامت است. در این حالت خطر تشدید بیماری وجود دارد.

علائم رایج در مبتلایان به زخم های گوارشی عبارتند از:

درد معده و سوزش سردل:

در صورت وجود زخم معده، درد در حین غذا خوردن یا بلافاصله بعد از آن ایجاد می شود.

در صورت وجود زخم دوازدهه، 5-2 ساعت بعد از مصرف

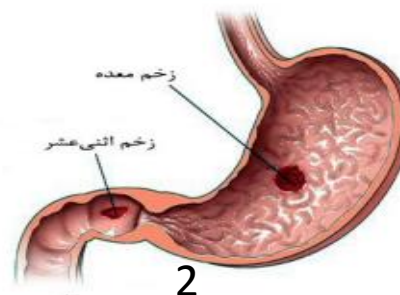
غذا، در زمان خالی بودن معده یا در ساعات 2-11 شب احساس درد ایجاد خواهد شد

تهوع و استفراغ

نفخ

احساس پری معده و سیری زودرس

وجود خون در مدفوع یا مدفوع سیاه رنگ



اصول تغذیه ای:

*عدم مصرف غذاهای پرچرب و سرخ کرده

*کاهش وزن تحت نظر کارشناس تغذیه در صورت ابتلا به اضافه وزن و چاقی

*عدم مصرف قهوه، نسکافه، چای پررنگ و نوشیدنی های دارای کافئین

*کاهش مصرف شکلات

*کاهش مصرف ادویه هایی نظیر فلفل سیاه و قرمز، کاری و خردل

*عدم مصرف نوشابه های گازدار

*کاهش مصرف نمک، حذف نمکدان از سفره غذا و

کاهش مصرف مواد غذایی پر نمک نظیر خیارشور، زیتون پرورده، کلم شور، ترشی، پفک، چیپس، سوسیس، کالباس، هات داگ، پیتزا، غذاهای کنسرو شیده، آجیل شور و ...

*مصرف منابع غذایی امگا 3 مانند ماهی، سبزیجات دارای برگ سبز تیره (اسفناج، برگ چغندر، جعفری، کاهو، کلم، کرفس)، توصیه می گردد.

*مصرف انواع میوه ها و سبزیجات تازه در روز خصوصاً موز، طالبی، هندوانه، خربزه، سیب، گلابی، مرکبات، توت فرنگی، سیر و پیاز و سبزیجات دارای برگ سبز تیره خصوصاً کلم بروکلی

*افزایش مصرف حبوبات و آجیل بی نمک

*افزایش مصرف غلات کامل (سبوس دار). مصرف نان

های سبوس دار به جای نان های تهیه شده از آرد سفید،

مصرف بلغور گندم و جو



بیمارستان ولیعصر (عج) شهرستان بردسکن

زخم گوارشی

ویژه بیمار و خانواده



شماره تماس: 051 55422401 - داخلی 151

تاریخ تهیه: فروردین 1401 - تاریخ بازنگری: 1404

شماره سند: Edu/246/401/PUD

واحد آموزش سلامت

آرام غذا خوردن و جویدن کامل غذا

از مصرف غذای مانده اجتناب شود. بنابراین غذا در همان وعده ای که آماده می شود مصرف شود.

اولین وعده ی غذایی کمی بعد از بیدار شدن از خواب و آخرین وعده 2-3 ساعت قبل از خواب باشد

گرسنگی شدید و نیز پرخوری منجر به تشدید علائم می گردند. بنابراین وعده های غذایی باید در ساعات مشخصی از روز، به صورت منظم مصرف شوند.

معمولاً در افراد مبتلا به زخم دوازدهه، مصرف 4-6 وعده غذایی کم حجم توصیه می شود. این در حالی است که افراد مبتلا به زخم معده با مصرف 3 وعده ی غذایی درد کمتری را تجربه می کنند. بنابراین بیمار براساس تجربیات خود تعداد وعده ها را تغییر داده و در زمان های منظمی مصرف کند.

به طور کلی توصیه می شود افراد مبتلا به زخم های گوارشی از رژیم غذایی سالم و دارای همه ی گروه های غذایی شامل نان و غلات، لبنیات، میوه ها، سبزیجات، گوشت و حبوبات مصرف کنند.

حذف ماده ی غذایی خاص تنها در صورت عدم تحمل بیمار صورت گیرد.

منبع: برونر و سودارث - فصل غدد و آندوکراین

یکی از راه های کنترل زخم های گوارشی استفاده از تجارب شخصی در رابطه با غذاها است.

بعضی غذاها مانند مرکبات و گوجه فقط در برخی افراد منجر به تشدید درد می شوند. بنابراین هر فرد بسته به تجربه خود، در صورت ایجاد درد پس از مصرف هر غذا، مصرف آن را کاهش دهد.



همچنین رعایت نکات زیر ضروری است:

- ✓ مصرف لبنیات پروبیوتیک
- ✓ اجتناب از مصرف الکل
- ✓ اجتناب از مصرف سیگار، قلیان و تریاک
- ✓ خواب کافی و کاهش استرس
- ✓ پرهیز از مصرف بیش از حد داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی