



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی خاتم الانبیاء (ص) زاهدان

موضوع: زخم معده



بخش داخلی

ناظر علمی: دکتر میرادی

واحد آموزش سلامت

کد سند: KH-Edu-pm-37 تاریخ
تدوین: ۱۴۰۲/۳/۱ تاریخ
بازنگری: ۱۴۰۳/۳/۱

زخم معده

ضایعات سایشی در مخاط دستگاه گوارش را زخم معده میگویند.

علائم:

- درد معده
- بی اشتها
- حالت تهوع و استفراغ
- ترش کردن

عامل بیماری باکتری هلیکوباکتر است.

درمان:

ریشه کنی باکتری
آنتی بیوتیک تراپی
آنتی اسیدها
مصرف داروها حتما طبق نظر پزشک متخصص

هدف از درمان تغذیه ای در این بیماران تنظیم رژیم غذایی مناسب با نیازها و شرایط فرد کمک به بیمار در مشخص کردن مواد غذایی که باعث درد یا ناراحتی معده میشود.

در زخم معده هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده غذایی وجود ندارد مگر اینکه باعث درد یا ناراحتی معده شود.

رژیم غذایی هر بیمار با توجه به شرایط وی تنظیم میشود.

عوامل پرخطر:

الکل ، چاقی، بارداری، سیگار کشیدن، نوشابه های گازدار، غذاهای پر ادویه و حتی خوابیدن بلافاصله بعد از مصرف غذا

غذاهای موثر در ایجاد سوزش معده:

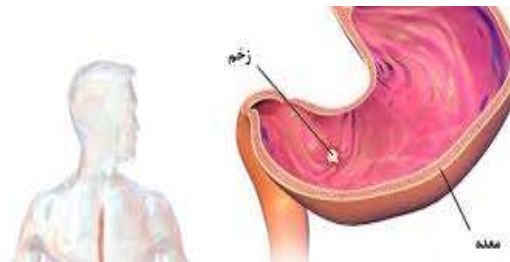
چربی، قهوه ، غذاهای تند، غذاهای شور و پر ادویه، چیپس و پفک ، ادویه جات ، الکل

چند توصیه:

- حتی المقدور از خوردن غذاهای آماده یا همان فست فودها مانند سوسیس ، کالباس و.. اجتناب کنید.
- از خوردن نوشابه های گازدار ، ادویه جات تند ، سیر ، شکلاتها ، غذاهای چاشنی دار ، قهوه وسایر نوشیدنی های کافیین دار ، الکل شراب و آبجو و... اجتناب کنید.
- غذا را در چند وعده مصرف کنید و از خوردن غذای اضافی در یک وعده پرهیز کنید . وعده های کوچک وبا تکرار زیاد باعث راحتی ، کاهش احتمال ریفلاکس اسید ، و تحریک جریان خون معدی می گردد



- از خوردن وعده های غذایی پر حجم پیش از خواب و دراز کشیدن بافاصله بعد از غذا اجتناب کرده و هنگام خوابیدن از بالش بلندتری استفاده کنید.
- مدتی قبل و بعد از خوردن غذا استراحت داشته باشید و غذا را با آرامش میل نمایید و در مجموع آهسته غذاخوردن و کامل جویدن غذا توصیه میشود.
- از مصرف چای فراوان و پر رنگ و کشیدن سیگار پرهیز کنید.
- از خوردن غذاهای چرب و پرادویه ومیوه وسبزیجات ترش وشور جدا خودداری کنید.
- عادات غذایی غلط را ارزیابی و کنترل کنید مثلا غذا خوردن با عجله ، استفاده زیاد از چای غلیظ و...
- دوره درمان را تاریخه کنی هلیکوباکتر پیلوری کامل کنید
- در برخی افراد کمبود سطح ویتامین ب ۱۲ و کاهش آهن ، کلسیم وسایر مواد مغذی ممکن است بروز کند که نیاز به استفاده از مکملهای غذایی با نظر پزشک میباشد



در مجموع توصیه میشود افراد تحت درمان ، از رژیم غذایی مناسب شامل همه گروه های غذایی به مقدار کافی ولازم که در آن تحمل فردی شخص در نظر گرفته شده پیروی کنند.

بطور کلی شرایط تغذیه ای مناسب و با کیفیت خوب باعث پیشگیری و درمان سریعتر زخم معده گشته و در تامین سلامت نقش قابل توجهی ایفا میکند



منبع: پرستاری داخلی و جراحی - برونر و سودارث ۲۰۲۲-جلد ۹-گوارش

آدرس: خیابان جام جم. بیمارستان خاتم الانبیا(ص).
۰۵۱۰۵۴۳۳۲۲۰۵ داخلی ۴۶۳