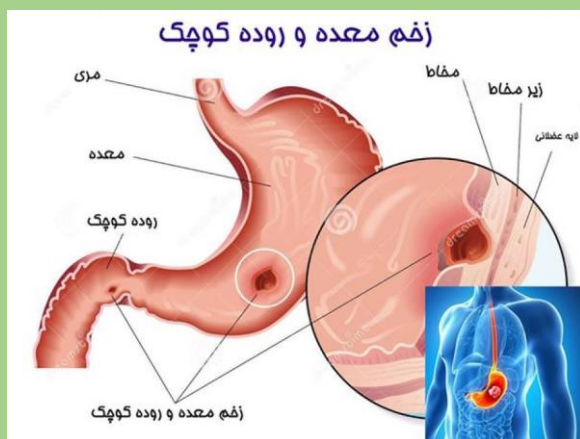




آموزش به بیمار

رژیم زخم معده



واحد آموزش سلامت بیمارستان خاتم الانبیاء
شیروان
زمستان ۱۴۰۳

۷. از خوردن غذاهای چرب و پراندویه و میوه و سبزیجات ترش و شور جدا خودداری کنید.

۸. عادات غلط را ارزیابی و کنترل کنید مثلاً خوردن غذا با تعجیل، استفاده زیاد از چای غلیظ و ...

۹. دوره درمان را تا ریشه کنی هلیکوباکتر پیلوری کامل کنید.

۱۰. دربرخی بیماران کمبود سطح (ب ۱۲) و کاهش آهن، کلسیم و سایر مواد مغذی ممکن است بروز کند که نیاز به استفاده از مکملهای غذایی با نظر پزشک می باشد.

در مجموع توصیه می شود افراد تحت درمان، از رژیم غذایی مناسب شامل همه گروههای غذایی به مقدار کافی و لازم که در آن تحملهای فردی شخص در نظر گرفته شده پیروی کنند. بطور کلی شرایط تغذیه ای مناسب و با کیفیت خوب باعث پیشگیری و درمان سریعتر زخم پپتیک گشته و درتأمین سلامت نقش قابل توجهی ایفا می کند.

منابع:

۱. تغذیه و رژیم درمانی کراوس، کتلین ماهان، سیلویا استامپ -

۲۰۱۲

۲. تغذیه و مراقبتهای مبتنی برتشخیص، سیلویا اسکات- استامپ،

۲۰۰۲

۳. راهنمای پزشکی خانواده، بیماریها و اختلالات شایع، دکتر علیرضا

منجمی، ۱۳۹۰

۱. حتی المقدور از خوردن غذاهای آماده با همان فست فودها مانند سوسیس، کالباس و... اجتناب کنید.

۲. مواد غذایی که می توانند در بیمار ایجاد ناراحتی کنند مانند نوشابه های گازدار، ادویه جات تند (فلفل سیاه یا قرمز) سیر، شکلاتها، غذاهای چاشنی دار، قهوه و سایر نوشابه های کافئین دار، الکل، شراب و آبجو و... حذف شوند.

۳. غذا را در چند وعده مصرف کنید و از خوردن غذای اضافی دریک وعده پرهیز کنید. وعده های کوچک و با تکرار زیاد باعث احساس راحتی، کاهش احتمال ریفلاکس اسید و تحریک جریان خون معدی می گردد.

۴. از خوردن وعده های غذایی پر حجم پیش از خواب و دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا اجتناب کرده و هنگام خوابیدن از بالش بلندتری استفاده کنید.

۵. مدتی قبل و بعد از خوردن غذا استراحت داشته باشید و غذا را با آرامش میل نمایید، در مجموع آهسته غذاخوردن و کامل جویدن غذا توصیه می شود.

۶. از مصرف چای فراوان و پر رنگ و کشیدن سیگار

ضایعات سایشی در مخاط دستگاه گوارش را اصطلاحاً زخم می نامند و مکان زخم مشخص کننده نام آن است اگر زخم در ناحیه معده باشد به آن زخم معده گفته می شود. ۱۵٪ زخم ها معدی و ۸۵٪ در دوازدهه (ابتدای روده کوچک) به وجود می آیند. هلیکوباکتر پیلوری در ایجاد بیشتر زخم ها به ویژه در سالمندان نقش دارد. درد معده از علائم زخم در ناحیه معده و ابتدای روده کوچک می باشد. اما علائمی نظیر بی اشتها، کاهش وزن، حالت تهوع، استفراغ و ترش کردن نیز بیشتر ناشی از زخم در ناحیه معده است. از آنجا که دلیل اصلی گاستریت و زخم پپتیک عفونت هلیکوباکتر پیلوری است، تمرکز اصلی درمان در بیشتر موارد ریشه کنی این میکروب است برای درمان این بیماری باید زیر نظر پزشک از آنتی بیوتیک ها، آنتی اسیدها و سایر داروهای لازم استفاده شود. در موارد شدید به خاطر جلوگیری از عوارضی چون خونریزی از زخم، سوراخ شدگی یا انسداد شدید، بستری در بیمارستان مورد لزوم می باشد.

رژیم غذایی یکی از مهمترین عوامل محیطی مربوط به زخم پپتیک است. 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 می شود درمان کم خونی در صورت وجود آن و تشویق بیمار به تصحیح عادات غلط غذایی می باشد. در زخم معده هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده غذایی وجود ندارد، مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود. بنابراین لازم است که رژیم هر بیمار برحسب شرایط وی تنظیم شود. برخی بیماران بایعوضی غذاها دچار تشدید درد می شوند که ممکن است در بقیه ایجاد مشکل نکند. مثلاً بیمارانی که دچار انسداد مجرای معدی می باشند، به خوب و کامل جویدن غذا و اجتناب از خوردن غذاهای سفت و پوسته دار که شکستن و خوردن کردن آنها مشکل می باشد توصیه می گردد. غذاها قبل از خوردن، اهمیت درمان کمی دارد، مگر برای بیمارانی که مبتلا به زخم دهان یا مری می باشند، لذا هر بیماری باید همان غذاهایی که در او موجب ناراحتی می شود را برای خود ممنوع کند. برخی بیماران با خوردن غذاهای اسیدی دچار ناراحتی می شوند و این مسئله بطور جدی در بیماران ثابت نشده است. در بعضی بیماران علائم ناراحتی ممکن است به شکل سوزش سردل بروز کند. زخم معده کلاً بیماری نادری است بطور کلی اغلب افراد به سوء هاضمه دچارند و می توان گفت که ۸۰٪ افرادی که سوی هاضمه دارند به ریفلاکس مبتلا هستند. ریفلاکس یابازگشت مواد غذایی زمانی اتفاق می افتد که دریچه تحتانی مری به خوبی بسته نشود و محتویات معده به مری برگردد.

وقتی اسید معده با لایه پوشاننده مری تماس پیدا می کند باعث احساس سوزش سردل می شود. مطالعات نشان داده اند که مصرف الکل، چاقی، بارداری، سیگار کشیدن، نوشابه های گازدار، غذاهای پرادویه و حتی خوابیدن بلافاصله بعد از مصرف غذا می توانند موجب ریفلاکس شوند با تغییر رژیم غذایی می توان این مشکل را برطرف کرد. دریافت زیاده برخی مواد غذایی مانند چربی، قند، قهوه، غذاهای تند، شور و پرادویه و مصرف میان وعده های ناسالمی مثل چیپس و پفک، ادویه جات و الکل عموماً در ایجاد سوء هاضمه موثر است. توصیه های رژیمی به افرادی که دچار ریفلاکس یا زخم معده می باشند این است که :

