

التهاب معده



تهیه و تنظیم :

واحد آموزش به بیمار

بیمارستان شهید عارفیان ارومیه

سال ۱۴۰۰

اگر گاستریت شما از نوع عفونی است ،

آنتی بیوتیک هایی تجویز شده را به طور کامل مصرف کنید .

کشیدن سیگار می تواند بر درمان گاستریت اثر سوء داشته باشد .

در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم است.

از هیجانات عاطفی ، تنش پرهیز کنید و با تغییر در شیوه زندگی و عادات تغذیه ای از عود بیماری کم کنید.

رعایت رژیم غذایی توصیه شده و کاهش تنش های روحی از جمله اقدامات درمانی است . استراحت

کافی داشته باشید.

منبع: پرونر- سوارث

✓ از اضطراب و استرس پرهیزید.

✓ از مصرف مواد محرک مانند قهوه، نوشابه های حاوی کافئین و کولا، غذاهای ادویه دار، غذاهای

چاشنی دار، الکل و سیگار پرهیزید

✓ از خوردن سریع مواد غذایی پرهیز کنید.

✓ از خوردن وعده غذایی پر حجم و نفاخ پیش از خواب خودداری کنید .

✓ از وعده های غذایی در حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید . روزانه حداقل ۶ تا ۷ لیوان آب بنوشید.

چند تذکر مهم

در گاستریت هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده ی غذایی وجود ندارد ، مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود. بنابراین لازم است رژیم شما بر طبق شرایط فردی تنظیم شود .

گاستریت یا التهاب معده چیست ؟

التهاب مخاط معده یا گاستریت مشکل شایع گوارشی است. که ممکن است حاد یا مزمن بوده یا دارای دوره های عود کننده باشد. التهاب مخاط معده ممکن است از چند ساعت تا چند روز و گاهی تا چند سال ادامه یابد. همچنین التهاب معده مزمن به علت عفونت با باکتری هلیکوباکتری، زخم معده و اثنی عشر، برگشت صفرا، بیماری کلیوی و دیابت، سن بالای ۶۰ سال ایجاد می شود.

عوامل موثر در بروز بیماری

- ✓ مصرف غذاهای آلوده .
- ✓ مصرف غذاهای محرک، تند و پر ادویه .
- ✓ مصرف بیش از حد قرص آسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی ناپروکسن و دیکلوفناک ، کورتون ها (پردنیزولون) و...سموم
- ✓ مصرف زیاد دخانیات
- ✓ خوردن آشامیدنی های داغ
- ✓ مسمومیت غذایی
- ✓ موارد خطر در صورت تاخیر در درمان
- ✓ خطر بروز کم آبی به دلیل مصرف ناکا فی مایع و از دست دادن مایع از طریق استفراغ وجود دارد .

ممکن است عدم تعادل غذایی ، کمتر از ر فع نیاز بدن به دلیل دریافت ناکا فی مواد غذایی بوجود آید .

علائم و نشانه های بیماری در نوع حاد

- ✓ درد شکم
- ✓ سردرد
- ✓ بی حالی
- ✓ تهوع
- ✓ بی اشتها
- ✓ استفراغ
- ✓ سکسکه

علائم و نشانه های بیماری در نوع مزمن

- ✓ سوزش سردل بعد از خوردن غذا
- ✓ احساس طعم ترشی در دهان،
- ✓ تهوع
- ✓ استفراغ
- ✓ آروغ زدن

راه های تشخیص

از آزمایشهای خونی ، عکسبرداری از دستگاه گوارش و نمونه برداری آندوسکوپی استفاده می شود .

دارو درمانی

- به پزشک جهت انتخاب مناسب ترین راه درمان مراجعه نمایید .
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را طبق دستور و در ساعت مقرر استفاده کنید.
- داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح مصرف کنید.

رژیم غذایی

رعایت رژیم غذایی جزء اصلی درمان گاستریت است.

تا فروکش کردن علائم حاد بیماری، چند ساعت تا چند روز از مصرف غذا و مایعات پرهیز کنید و در این مدت که در بیمارستان بستری هستید، مایعات داخل وریدی برای شما استفاده می شود . بعد از فروکش کردن علائم بیماری استفاده از مایعات صاف شده، آبگوشت، در فواصل مکرر توصیه می شود .

در صورت تحمل وعده های غذایی کوچک با سوپ شروع می شود و به تدریج سایر غذاها اضافه می شود
کشیدن سیگار باید قطع شود .