

مددجوی عزیز:

باسلام و آرزوی سلامتی برای شما، امیدواریم از لمظاتی که در کنار شما بودیم رضایت کافی داشته باشید و هر چه سریعتر به آغوش خانواده و جامعه بازگردید. این پمفلت آموزشی جهت افزایش اطلاعات شما در مورد بیماری و پیشگیری از عوارض آن در اختیار شما قرار گرفته است.

ماهیت بیماری

زخم پپتیک، ضایعه ای سطحی است که در غشاء مخاطی مری، معده و دوازدهه (اثنی عشر) ایجاد می شود. زخم های پپتیک در قسمت هایی از دستگاه گوارش که در معرض اسید قرار دارد بروز میکنند. بین بروز زخم پپتیک و عفونت مخاطی ناشی از هلیکوباکترپیلوری ارتباط وجود دارد و در مبتلایان به زخم معده و دوازدهه با درصد بالایی یافت می شود.

عوامل ایجاد کننده

مصرف سیگار، الکل، مصرف طولانی مدت داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مثل بروفن، مفنامیک اسید، سلکسیب، ژلوفن، ایندومتاسین، ناپروکسن) سالیسیلاتها (مانند آسپرین)، کورتیکواستروئیدها (مثل پردنیزولون)، استرس، عفونت معده با هلیکوباکترپیلوری، سیروز کبدی...

علائم بالینی

زخم معده: درد مبهم اپی گاستر (سردل) که با غذا خوردن تشدید و با استفراغ تسکین می یابد. این درد در قسمت فوقانی اپی گاستر و کمی متمایل به چپ است و همراه بی اشتهایی، کاهش وزن، تهوع، استفراغ، وجود خون در استفراغ و مدفوع قیری می باشد.

زخم دوازدهه: علائم ممکن است مدتی ظاهر شده یا ناپدید شود، اکثر بیماران بدون علامت هستند. به طور کلی علائم عبارتند از: درد مبهم آزادنده که بیمار را از خواب بیدار می کند، احساس سوزش در قسمت وسط اپی گاستر (سردل) یا پشت، درد با غذا خوردن یا مصرف آنتی اسید تسکین می یابد. و ۳-۱/۵ ساعت پس از غذا و با تخلیه معده و خنثی شدن آنتی اسید، مجدداً عود می کند.

با وارد کردن فشار ملایم در وسط یا کمی سمت راست اپی گاستر، حساسیت موضعی ایجاد می شود و با فشار روی اپی گاستر درد کمی تسکین می یابد. سوزش سردل، احساس سوزش در رمی و معده که تا دهان بالا می آید و همراه با بالا آوردن ماده ترش نیز ایجاد می شود.

تغذیه

اجتناب از مصرف مواد غذایی بسیار سرد یا بسیار گرم و غذاهای محرک مثل: قهوه (حتی از نوع بدون کافئین)، چای، نوشابه های کولا، کاکائو ادویه جات، فلفل، غذاهای سرخ کرده، و چرب، مقادیر زیاد گوشت یا خامه (باعث تحریک ترشح اسید معده می شود). بهتر است شیره میزان متوسط مصرف شود زیرا ترشح اسید را تحریک میکند. اجتناب از مصرف سیگار توصیه به بیمار که وعده های غذایی با فواصل منظم و با حجم دفعات کم و دفعات زیاد داشته باشد.

فعالیت

در دوره فعال بیماری، دوره های کوتاه و منظم استراحت در طول روز داشته باشید و در حد تحمل فعالیت انجام دهید و بین فعالیت ها استراحت کوتاه داشته باشد. از انجام فعالیت های شدید یا موقعیت های پر استرس و خسته کننده زندگی اجتناب نماید و به منظور کاهش استرس، استراحت جسمی روحی، خواب شبانه کافی، برنامه منظم ورزشی، تفریحات سالم و تمرینات شل سازی عضلات یا تن آرامی داشته باشید.

منبع: اسملتزر، بیر، ترجمه بخش کبد و مجاری صفراوی، دیابت شیرین و غدد درون ری زاز کتاب پرونر سوارث، ترجمه احمد علی اسدی نوقابی و ناهید دهقان نیری. تهران: انتشارات سالمی، راهنمای بیماران در مورد جنبه های خاص هیپاتیت C تهران: انتشارات رضوان با همکاری گروه هنری چکامه او، چاپ اول ۱۳۸۳. گروه مولفان انجمن تغذیه ایران، راهنمای رژیم درمانی. تهران انتشارات سالمی، چاپ اول ۱۳۸۲، مهروز، امیر بیماری های کبد و مجرای صفراوی از مجموعه کتاب سبز، تهران: انتشارات حیان، چاپ اول ۱۳۸۵

از مواد غذایی مثل: گوشت در حد متوسط، ماهی، تخم مرغ، غلات، مغزها (گردو و بادام)، میوه و سبزیجات، هویج و زردآلو، مرکبات، سیب زمینی و..... استفاده نمایید.

علائم هشدار دهنده

مواردیکه مقابل هر کدام از علامت ها ذکر شده نشان دهنده بروز علامت هشدار دهنده است.

خونریزی:

افزایش ضربان قلب، پوست سرد و رنگ پریده، تعریق، لرز، سرگیجه، بی قراری، مدفوع خونی یا تیره و قیری، استفراغ به رنگ قهوه ای

انسداد پیلور (دریچه خروجی معده):

تهوع، استفراغ، تشنگی غیر عادی، تغییر مزه دهان، احساس پری و سنگینی شکم پس از غذا، حرکات موجی شکل شکم، بی اشتها و کاهش وزن

سوراخ شدگی:

درد شدید شکمی که باخم شدن از کمر یا جمع کردن زانوها به سمت قفسه سینه کاهش می یابد، تنفس کوتاه و تند، تب و تعریق، گرگرفتگی صورت، سرگیجه، حساسیت و سفتی شکم، انتشار درد به شانه ها، استفراغ، کاهش فشارخون و افزایش ضربان قلب

عنوان سند: زخم پپتیک

شماره سند: ۱۷۹- BH-P- شماره ویرایش: ۰۰
شماره بازنگری: ۰۰ تاریخ تدوین: اردیبهشت ۹۹

زخم پپتیک

(آموزش به مددجو)

بیمارستان و زایشگاه بنت الهدی

آدرس: مشهد- فیابان بهار

تلفن تماس: ۵- ۰۵۱۳۸۵۹۰۰۵۱

بیمارستان بنت الهدی

اینستاگرام: Zayeshgah.bentolhoda
Bentolhoda-hospital-maternity

