



راهنمای خودمراقبتی

بیماران

زخم و خونریزی های گوارشی

مقدمه:

در حالت طبیعی مخاط معده به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل مواد اسیدی محافظت می شود. از بین رفتن این اثر محافظتی است که باعث ایجاد زخم معده می شود و سپس خونریزی در اثر آسیب و صدمه مخاط ایجاد می شود. خونریزی های دستگاه گوارش به دو دسته تحتانی و فوقانی تقسیم می شود.

دلایل ایجاد زخم گوارشی:

استرس های روحی روانی، عفونت هلیکوباکتر پیلوری، مصرف برخی داروها، سیگار کشیدن و مصرف الکل.

دلایل شایع خونریزی گوارشی:

زخم های معده و دوازدهه، واریس های گوارشی، آسیب های مخاط معده و دوازدهه، بیماری های التهابی دستگاه گوارش.

تأیید کننده:

دکتر رحیم پور (فوق تخصص گوارش)

تنظیم کننده:

دفتر پرستاری

(دپارتمان آموزش به بیماران)

علائم بیماری :

استفراغ خون روشن با موادی با زمینه قهوه ای که نشانه خونریزی قسمت فوقانی دستگاه گوارش است.

مدفوع قیری و بدبو که به وجود خون حداقل به مدت ۱۴ ساعت در دستگاه گوارش دلالت دارد.

خون قرمز و روشن در مدفوع که بیشتر مربوط به خونریزی قسمت تحتانی گوارش است.

سایر علائم درد معده، نداشتن اشتها، کاهش وزن، حالت تهوع و استفراغ و ترش کردن.

تشخیص:

برای تشخیص یا درمان آن بسته به علائم بیماری آندوسکوپی یا کلونوسکوپی انجام می شود.

رژیم غذایی بعد از برطرف شدن خونریزی:

بیمارانی که از زخم دستگاه گوارش شاکی هستند باید از مصرف غذاهای آماده و فست فودها اجتناب کنید.

از مصرف میان وعده های ناسالم مثل چیپس و پفک، غذاهای تند و شور، چرب، نوشابه های گازدار، شکلات و غذاهای چاشنی دار پرهیز کنید.

از مصرف چای فراوان و پررنگ پرهیزید.

هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید و سعی کنید تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم آن ها را کاهش دهید.

غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.

در بیمارانی که علائم برگشت اسید معده به داخل مری یا بازگشت غذا از معده به مری را دارند توصیه می شود حداقل ۳۰-۴۵ دقیقه بعد از غذا خوردن از خوابیدن اجتناب کنند.

از سیگار کشیدن و مصرف الکل پرهیز کنید.

علائم هشداردهنده:

در صورت بروز موارد زیر به پزشک اطلاع دهید: کاهش وزن، اسهالی که بیش از ۲۴ ساعت طول بکشد و خونی باشد، یبوستی که با تغییر رژیم غذایی بهبود نیابد.