

تغذیه در زخم گوارشی



شناسنامه پژوهش آموزشی	
عنوان آموزش	تغذیه در زخمهای گوارشی کد: الف . پ . ۲۳
تهیه کننده	سوپروایزر آموزش سلامت: سوسن قصرساز-رابط آموزش به بیمار: احمد جوانمردی پرستار
تایید کننده	کارگروه آموزش به بیمار
سال تهیه	بازبینی: ۱۴۰۴/۶
منابع:	۱) برونر و سوارت - پرستاری داخلی - جراحی /https://www.darmankade.com
پزشک تایید کننده:	دکتر ناهید زمانی مهر - طب اورژانس
ناظر کیفی:	دکتر خالد فتحی زاده - فوق تخصص ریه - رئیس مرکز
آدرس	بلوار توحید - مرکز پزشکی آموزشی درمانی توحید مرکز جراحی قلب شهید رجایی تلفن: ۰۸۷۳۳۲۸۶۱۱۲ - ۱۷ واحد آموزش به بیمار و پیگیری

در مورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند: آب مرکبات، پرتغال، لیمو ترش، گریپ فروت چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات معده کمتر است، معمولاً با مصرف آن اشکالی ایجاد نمی شود و صرفاً به دلیل ترش بودن نباید از خوردن آن ها اجتناب کرد. مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آنها را تحمل کنید ..

قهوه، نوشابه های گازدار، چای پر رنگ مصرف نکنید. سیگار نکشید، مصرف نمک را کم کنید.

خوراکی های دارای خاصیت ترمیم زخم های گوارشی مانند: شنبلیله، انجیر، زنجبیل، شیرین بیان نیز کمک کننده هستند.

خوراکی های دارای اثر ضد نفخ شامل: رازیانه، شوید، بابونه ریحان، نعناع و مریم گلی می باشد. همراه با غذا از خوردن آب یا هر نوع مایعات جلوگیری کنید.

بعضی ترجیح میدهند تعداد وعده های زیادتر با حجم کمتر مصرف کنند. ولی ممکن است مقدار ترشحات اسید معده افزایش یابد. برخی دیگر با خوردن ۳ وعده غذا در روز راحت هستند که این موضوع به وضعیت و تمایل شما بستگی دارد.

به طور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده همراه با استفاده از همه ی گروههای مواد غذایی و داشتن برنامه ی غذایی مرتب، نکشیدن سیگار، عدم مصرف نوشابه های گازدار و اجتناب از زیاد خوردن غذا قبل از خواب می تواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد.

همراه غذای خود از ترشجات استفاده نکنید اما می توانید ابغوره، لیمو ترش سرکه در غذا بکار برید.

بیماران مبتلا به رخم دستگاه گوارش باید مصرف میوه های قابل تحمل را جایگزین کنند. سیر نیز یکی از مواد محرک برای ترشح اسید معده می باشد و بهتر است که در رژیم غذایی محدود گردد. به دلیل وجود چربی های مفید در ماهی بهتر است در صورت توان دو بار در هفته ماهی مصرف گردد.

سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید. غذا خوردن قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب می شود.

غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید و هنگام غذا خوردن آرامش داشته باشید.

مصرف غذاهای پر چرب، شیرین و کم فیبر می تواند مضر باشد ..

رژیم غذایی

در زخم دستگاہ گوارش دارو درمانی از نظر اهمیت اولویت دارد و رژیم غذایی به تنهایی نمی تواند موثر باشد، از آنجایی که بیمار خود باید غذاهای غیر قابل تحمل را تشخیص دهد، رژیم غذایی در بیماران مختلف متفاوت است .

توصیه ها

حذف مرکبات میتواند مفید باشد ، ولی بستگی به تحمل بیمار دارد .

کافئین محرک برای ترشح اسید معده می باشد و به همین دلیل باید مصرف چای ، قهوه ، نسکافه و کاکائو محدود گردد .

استفاده از فلفل سیاه فلفل قرمز و سایر ادویه داروهای آنتی اسید مثل شربت آلومینیم ام جی اس و از شدت این های فلفل دار در تهیه غذا محدود می باشد زیرا این مواد نیز محرک ترشح اسید معده هستند.

از آن جایی که اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می توانند

اما علائمی نظیر نداشتن اشتها ، کاهش وزن ، حالت تهوع و استفراغ، ترش کردن ناشی از زخم در ناحیه ی معده است .

علائم بیماری :

ممکن است این بیماری کاملا بدون علامت باشد، بخصوص در سالمندان

۱ درد در ناحیه بالای شکم (زیر جناغ سینه) که حالت سوزش سوراخ شدن با سائیده شدن را دارد که اصطلاحا سوزش سر دل گفته می شود . معمولا ۳۱ ساعت پس از مصرف غذا تشدید می شود و با مصرف استفاده از فلفل سیاه فلفل قرمز و سایر ادویه داروهای آنتی اسید مثل شربت آلومینیم ام جی اس و از شدت این درد می کاهد .

احساس بدی در ناحیه بالای شکم و نفخ شکم بعد از غذا

۴ بی اشتهایی، آروغ زدنهای مفرط و حالت تهوع و ترش کردن

بعضی از بیماران مبتلا به زخم اثنی عشر نیمه شب به علت درد سر دل از خواب بیدار می شوند.

زخم دستگاہ گوارش

زخم دستگاہ گوارش در دو نوع زخم معده و زخم اثنی عشر میباشد. در حالت طبیعی مخاط معده و اثنی عشر به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل ترشحات اسیدی محافظت میشود. در اثر از بین رفتن این مکانیسمهای محافظتی در مخاط معده یا اثنی عشر ، زخم ایجاد می شود .

زخم معده نسبت به زخم اثنی عشر شیوع کمتری دارد، اما ایجاد زخم معده می تواند خطرناک باشد و اگر زخم آن خونریزی کند معمولا منجر به مرگ می شود.

استفاده از داروهای تجویز شده و همچنین رعایت رژیم غذایی میتواند از بدخیم شدن این بیماری جلوگیری کند ..

دلایل ایجاد زخم

عفونت دستگاہ گوارش توسط نوعی میکروب

مصرف آسپرین و سایر داروهای ضد التهاب

استرس

سیگار کشیدن و مصرف الکل و