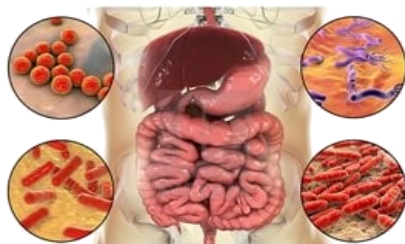




بیماری زخم معده و اثنی عشر چیست؟

هلیکوباکتر پیلوری



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۳/۰۹/۰۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۶/۰۹/۰۱

کد پمفلت: PA-۲۷-۱۰۰۵

شماره بازنگری: ۰۵

جهت دسترسی به اطلاعات آموزشی، بارکد زیر را اسکن نمایید.



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: بخش گوارش - واحد آموزش سلامت

فعالیت و استراحت در زمان بیماری چگونه است؟

توصیه می شود که در دوره فعال بیماری، دوره های کوتاه و منظم استراحت در طول روز داشته باشید و در حد تحمل فعالیت انجام دهید.



از انجام فعالیت های شدید یا موقعیت های پراسترس و خسته کننده زندگی اجتناب نمایید و به منظور کاهش استرس، استراحت جسمی و روحی، خواب شبانه کافی، برنامه منظم ورزشی، تفریحات سالم و تمرینات شل سازی عضلات یا تن آرامی داشته باشید.



منابع:

<https://www.wolterskluwer.com/en/solutions/uptodate>

<https://medlineplus.gov>

در صورت سؤال یا مشکل در زمینه بیماری خود می توانید بصورت رایگان همه روزه از ساعت ۸ الی ۱۲ بجز تعطیلات به کلینیک آموزش سلامت مراجعه یا تماس حاصل فرمائید.

آدرس: مشهد - چهارراه ابن سینا - میدان امام رضا (ع)
تلفن: ۰۵۱۳۸۵۸۳۸۵۰
وبسایت: emamreza.mums.ac.ir

از غذاهایی که باعث تشدید علائم می شوند، اجتناب کنید و از یک رژیم غذایی کامل همراه با مقدار کافی فیبر حاصل از میوه و سبزی استفاده کنید.

چنانچه سطح چربی های خون بالا رفته باشد، از اسید های چرب اشباع شده (مانند روغن های حیوانی) کمتر و از اسیدهای چرب با چند پیوند دوگانه (روغن های گیاهی مانند آفتابگردان، ذرت، کنجد) بیشتر استفاده نمایید.

در صورت عدم تحمل، محرک های معده را محدود نمایید، این محرک ها شامل کافئین-نعناع- فلفل سیاه- سیر و پودر فلفل قرمز می باشد.

در جوامعی که الکل استفاده می کنند، الکل یک محرک قوی معده است و ممکن است در ایجاد تحریک معده مؤثر باشد.

مقدار کم، گرد فلفل یا مقدار جزئی ادویه ممکن است بعلت افزایش تولید موکوس اثر محافظتی داشته باشد اما مقدار زیاد آن باعث آسیب رساندن به موکوس سطحی معده می شود و مضر است.

عادات مخرب را ارزیابی و کنترل کنید. (مثلاً خوردن غذا با تعجیل - استفاده زیاد از کافئین و سیگار کشیدن).

در صورت وجود آنمی (کم خونی)، باید درمان انجام شود.



توصیه های غذایی در زخم معده و اثنی عشر کدامند؟

- غذاهای پروتئینی بصورت موقتی ترشحات معده را قلیایی می کنند، اما آنها همچنین ترشح گاسترین، اسید و پپسین را تحریک می کنند.
- مصرف شیر در روزهای ابتدایی زخم پپتیک بعنوان لایه پوشاننده معده مهم است.
- دریافت زیاد ویتامین C، میوه ها، سبزی ها و فیبر خطر بیماری را کاهش می دهد.
- بطور کلی یک رژیم با کیفیت بالا بدون کمبود مواد مغذی می تواند یک عامل حفاظتی باشد و بهبود را ارتقاء بخشد.
- به منظور افزایش سرعت بهبود، غذاهای حاوی مقدار فراوان پروتئین و ویتامین C مصرف کنید.
- در صورت نیاز، رژیم غذایی را با غذاهای غنی از ویتامین C یا مکمل های خوراکی تقویت کنید. مرکبات ممکن است تحمل نشوند.
- از وعده های غذایی کوچک استفاده کنید و در صورت تحمل وعده غذایی را افزایش دهید.
- از اتساع ناشی از مصرف وعده های غذایی پر حجم اجتناب کنید.



محافظت بافت دستگاه گوارش در برابر اسید معده توسط لایه مخاطی انجام می شود.

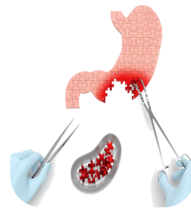
اسید ممکن است کم کم از لایه مخاطی تضعیف شده توسط هلیکوباکتر پیلوری مخاط گذشته و زخم ایجاد میکند.

در صورت وجود زخم معده چه علائمی دارید؟

درد مبهم آزاردهنده اپیگاستر (سردل) که با غذا خوردن تشدید می شود و گاه بهبود می یابد.

این درد در قسمت فوقانی اپیگاستر و کمی متمایل به چپ وجود دارد و همراه با بی اشتهایی-کاهش وزن- تهوع و استفراغ می باشد و اگر خونریزی کند باعث وجود خون در استفراغ و مدفوع قیری می شود.

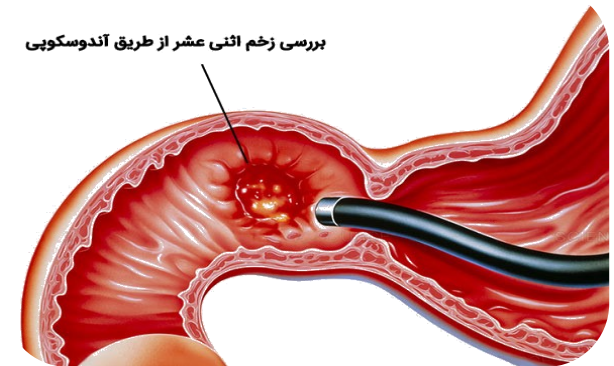
زخم معده چگونه تشخیص داده می شود؟



- * آندوسکوپی
- * بلع باریوم
- * بیوپسی از نظر هلیکوباکتر پیلوری

زخم معده چگونه درمان می شود؟

- * درمان دارویی (آنتی بیوتیک و داروهای اختصاصی معده)
- * درمان جراحی



بررسی زخم اثنی عشر از طریق آندوسکوپی

مددجوی گرامی:

با آرزوی سلامتی برای شما

این مطالب به منظور آشنایی با بیماری زخم معده و اثنی عشر تهیه شده است. امید است با مطالعه آن قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

زخم معده و اثنی عشر چگونه به وجود می آید؟

زخم معده یا اثنی عشر میتواند به علت عفونت باکتری هلیکوباکتر پیلوری باشد.

زخم ها در دو ناحیه یکی در اثنی عشر (جایی که معده به روده کوچک متصل میشود) و دیگری در خود معده به وجود می آید.

این دو ناحیه حاوی اسید و آنزیم های قوی هستند که وظیفه اصلی هضم غذا را بر عهده دارند.

