



مرکز آموزشی، پژوهشی و درمانی امام رضا (ع)

توصیه های غذایی در رفلاکس معده و زخم گوارشی



ویژه: بیماران

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۴۰۷/۰۲/۰۳

کد پمفلت: PA-۵۷-۱۰۲۳

شماره بازنگری: ۰۰

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



معاونت آموزش و سلامت

تهیه کننده: واحد تغذیه - واحد آموزش سلامت

* مصرف مکمل پروبیوتیک طبق نظر پزشک به درمان زخم معده کمک می کند.



* از کاهش استرس جهت کاهش درد غافل نشویم زیرا فشار روانی، این درد را بدتر خواهد کرد. با روشهای مدیریت استرس و اضطراب بیشتر آشنا شوید.

منابع: کتاب کراوس ۲۰۲۳ اصول تغذیه و رژیم درمانی

تهیه شده در واحد تغذیه و رژیم درمانی بیمارستان امام رضا (ع) مشهد

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

* مصرف شیر و خامه در روزهای اول زخم معده می تواند به درمان زخم کمک کند.

* مصرف کافئین (قهوه، چای پر رنگ، شکلات) ترشح اسید معده را تحریک کرده و باعث بدتر شدن زخم می شود.

* فلفل قرمز و فلفل سیاه باعث افزایش ترشح اسید معده و بدتر شدن شرایط می شود.

* میوه قره قاط، زنجبیل، کورکومین موجود در زردچوبه، چای سبز، جوانه بروکلی، روغن کشمش سیاه، کلم تخمیر شده، اسیدهای چرب امگا ۳ شامل روغن کانولا، گردو، روغن ماهی در بهبود زخم معده موثر هستند.



مددجوی گرامی:

این مطالب به منظور آشنایی با توصیه های غذایی در رفلاکس معده و زخم گوارشی و مراقبت های لازم بعد از آن تهیه شده است. امید است با مطالعه مطالب قادر باشید دوره درمان خود را به خوبی مدیریت نمایید.

رفلاکس معده:

بازگشت اسید از معده به مری که در میان مردم به نام ترش کردن شناخته می شود، به معنی آسیب های مخاط و نشانه های مزمن در اثر بازگشت غیرعادی محتویات و اسید معده به مری است.

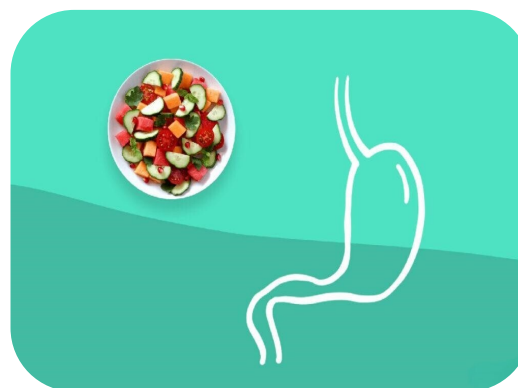
نشانه های متداول رفلاکس معده شامل: سوزش سر دل، درد قفسه سینه (پشت جناغ) و بوی بد دهان و احساس ترش کردن است.

رعایت موارد ذیل به درمان و کاهش عوارض رفلاکس کمک می کند:

- مصرف کافئین باید کاهش پیدا کند مانند: چای، قهوه، شکلات
- دود سیگار از عوامل مهم تاثیر گذار التهاب مری است و باید حتما مصرف سیگار را ترک کنید.
- مصرف چربی های حیوانی (کره، خامه، روغن زرد، دنبه)، روغن های گیاهی و غذاهای سرخ شده را حذف کنید.



- مصرف پیاز، نعناع، پونه، ادویه هایی مثل فلفل، مرکبات، نوشابه ها، گوجه فرنگی شرایط را بدتر می کند.
- مصرف صمغ به کاهش التهاب مری کمک می کند.
- مصرف پسیلیوم طبق دستور پزشک برای درمان التهاب مری کمک کننده است.
- غذا را در سه وعده اصلی و سه میان وعده مصرف کنید.
- وعده غذایی حجیم و پرچرب، آزاردهنده می باشد.
- ۲ تا ۳ ساعت بعد از غذا خوردن دراز نکشید. بعد از غذا خوردن فعالیت سنگین نداشته باشید.
- لباس تنگ و چسبان به خصوص بعد از غذا خوردن نداشته باشید.
- در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.



زخم معده به معنی نوعی آسیب خوش خیم به مخاط و زیرمخاط دستگاه گوارش در ناحیه معده، دوازدهه (اثنی عشر) و گاهی بخش پایانی مری گفته می شود.

امروزه عامل اصلی این زخم ها را وجود و تکثیر باکتری هلیکوباکتر پیلوری می دانند که از راه های مختلفی از جمله آسیب به لایه محافظ مخاط معده موجب ایجاد زخم معده می شود، از این رو درمان اصلی یک درمان آنتی بیوتیکی است.

علائم بیماری: درد ناحیه فوقانی شکم، سوزش سردل، سوء هاضمه و وجود خون در مدفوع است. علائم بیماری های گوارشی معمولا در شب بدتر می شود مانند درد معده که در شب و هنگام خواب بدتر و موجب حالت تهوع و استفراغ می شود.

رعایت موارد ذیل به درمان و کاهش عوارض زخم معده کمک می کند:

- * مصرف الکل و سیگار یکپارچگی معده را از بین می برد و شرایط زخم را بدتر می کند.
- * تحت نظر پزشک معالج میزان کم خونی، سطح ویتامین ب ۱۲، آهن و کلسیم را ارزیابی کنید. در صورت کمبود آن، توسط پزشک معالج مصرف مکمل تجویز می شود.

