



مرکز پزشکی، آموزشی و درمانی آیت ا... طالقانی

گاستریت



شماره سند: PF-GI-13

نوبت بازنگری: اول

تاریخ ابلاغ: ۹۹/۰۹/۱۰

تهیه کننده:

واحد آموزش سلامت به بیمار

گاستریت چیست؟

التهاب مخاط معده را گاستریت می نامند که یک مشکل شایع گوارش است که در صورت عدم درمان به زخم تبدیل شده و به صورت یک ساییدگی یا خوردگی در دیواره معده و با لوله گوارش بروز می نمایند؛ که بسته به محل تشکیل زخم، زخم معده، زخم دوازده، زخم دئودنوم و... نامیده می شوند.

عوامل بروز دهنده التهاب

- مصرف غذاهای آلوده یا محرک مانند غذای تند و یا پر ادویه
- مصرف بیش از حد قرص آسپرین و سایر مسکن ها مانند بروفن، ایندومتاسین، ناپروکسن و...
- مصرف زیاد الکل و دخانیات

علائم و نشانه های بیماری

درد شکم، سردرد، بیحالی، تهوع، استفراغ، بی اشتها، سسکه، کاهش وزن، ترش کردن، آروغ زدن، درد با مشخصات زیر: احساس سوزش، سوراخ شدن یا ساییده شدن که درد بیشتر به صورت سوزش سردل، سوء هاضمه یا گرسنگی تعبیر می شود. درد معمولا در بالای شکم ولی گاهی زیر قفسه سینه بیان میشود. در برخی از افراد درد بلافاصله بعد از غذا خوردن رخ می دهد و در سایرین ممکن است ساعت ها بعد از خوردن ایجاد نشود ولی غالبا شخص را در شب از خواب بیدار می کند.



درمان

- مراجعه به پزشک و در صورت نیاز آندوسکوپی انجام دهید.
- مصرف بموقع دارو ها و به صورت صحیح را انجام دهید.
- کشیدن سیگار و مصرف الکل را قطع کنید.
- از اضطراب و استرس پرهیزید.
- استراحت کافی داشته باشید.

موارد خطر در صورت تاخیر درمان

- خطر بروز کم آبی به دلیل مصرف کم مایعات و یا از دست دادن مایعات از طریق استفراغ وجود دارد.
- گرسنگی طولانی مدت و عدم تعادل غذایی (مصرف کمتر از نیاز بدن)

رژیم درمانی

- از خوردن غذاهای محرک اجتناب کنید. برای مثال غذاهای شور، پر ادویه، سرخ کرده ، نفاخ ، ترشیجات، کمپوت های آماده، غذاهای فرآوری شده یا بسته بندی شده، چیپس و پفک و ...
- از خوردن سریع غذا پرهیز کنید و غذا ها را خوب بجوید.
- وعده های غذایی پر حجم و نفاخ و پیش از خواب خود را متوقف کنید.
- از آشامیدن نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه ، نوشابه کولادار و ...) خودداری کنید.
- روزانه ۶ الی ۷ لیوان آب بنوشید.
- مایعات داغ مانند چای داغ مصرف نکنید.
- از مصرف غذاهای مختلف در کنار هم خودداری کنید.
- مصرف لبنیات پروبیوتیک به ویژه ماست می تواند بسیار موثر و مفید باشد.

چند نکته مهم

- اگر گاستریت شما از نوع عفونی است، آنتی بیوتیک های تجویز شده را به طور کامل طبق دستور پزشک مصرف کنید.
- در التهاب معده هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده غذایی وجود ندارد. مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود. بنابراین لازم است رژیم شما بر حسب شرایط فردی تنظیم شود.
- کشیدن سیگار می تواند بر درمان گاستریت تاثیر منفی داشته باشد.
- در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم است.

