



زخم معده و خونریزی گوارشی



کارگروه آموزش به بیمار بخش های داخلی

مورد تایید: مدیر گروه محترم داخلی

کد سند: EM-EP-22

تاریخ تدوین: فروردین 1400

تاریخ بازنگری: پاییز 1402

تاریخ ابلاغ: پاییز 1402

- محدود کردن مصرف نوشابه های گازدار، شکلات، فلفل، سیر، غذاهای چاشنی دار و معطر مثل پیتزا
- خوردن میوه و سبزی به مقدار کافی در طول روز
- انجام ورزش منظم و داشتن تغذیه مناسب و آرامش روانی و کاهش استرس
- افزایش مصرف رژیم غذایی حاوی مواد غذایی آب پز و شیر و لبنیات کم چرب یا بدون چربی
- اجتناب از سس های خامه ای و سس های ساخته شده با چربی زیاد، سیب زمینی سرخ شده، پاپ کورن، کیک، چای، دونات، نارگیل
- اجتناب از مصرف آسپرین و مسکن ها مگر در شرایط خاص و با توصیه پزشک

منبع:

1) کتاب داخلی جراحی برونر

2) Textbook of family medicine .9th ed. Robert

E Rkel. David p. Rokel.



در صورت نیاز به سایر مطالب آموزشی اسکن نمایید.

- اسهالی که با داروهای ضداسهال و یا تعویض با یک آنتی اسید حاوی آلومینیوم برطرف نمی شود.
- بیوستی که با افزایش مصرف مایع و یا تعویض با یک آنتی اسید حاوی منیزیم برطرف نمی شود

توصیه هایی برای بیماران با زخم معده و خونریزی گوارشی:

- اجتناب از خوردن غذاهای آماده یا فست فود
- به حداقل رساندن میان وعده هایی مثل چیپس و پفک، غذاهای تند و شور و پرادویه
- پرهیز از چای فراوان و پررنگ و کافئین
- اجتناب از غذاهای پرچرب
- افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم غذا در هر وعده
- خودداری از خوردن سس گوجه فرنگی، میوه و سبزی های ترش و شور



- توصیه به کاهش وزن، ترک سیگار و عدم مصرف الکل
- اجتناب از دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا
- استفاده از چند بالش هنگام خوابیدن

زخم گوارشی:

زخمی که در دیواره مخاطی دستگاه گوارشی ایجاد می شود و بر اساس محل بروز نامگذاری می شود مثل زخم معده، زخم دوازدهه یا مری، در مجموع زخم معده و دوازدهه زخم پپتیک خوانده می شود. علت اصلی زخم های پپتیک عفونت های باکتریایی (هلیکوباکتر پیلوری) و افزایش ترشح اسید و برخی داروها می باشد. رایج ترین علامت زخم پپتیک، درد سوزشی ناشی از تماس اسید معده با منطقه جراحت بوده و خونریزی گوارشی از دیگر علائم زخم های گوارشی می باشد و محل خونریزی می تواند از قسمت فوقانی یا تحتانی دستگاه گوارشی باشد.

علل خونریزی از قسمت فوقانی دستگاه گوارشی:

1. زخم گوارشی که شایع ترین آن زخم معده یا دوازدهه است
2. گاستریت (ورم معده): ناشی از خوردن الکل، داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن، بیماری های سیستمیک و عمل جراحی
3. واریس ها (بزرگی سیاهرگ های قسمت تحتانی مری)
4. پارگی مخاط مری - معده: که در ابتدا به صورت عق زدن بدون خون بوده و بعد با استفراغ خونی ادامه می یابد.

علل خونریزی از قسمت تحتانی دستگاه گوارشی:

1. ضایعات مقعد و رکتوم: وجود مقدار کم خون قرمز روشن بر سطح مدفوع و دستمال توالت اغلب به خاطر بواسیر، شقاق یا فیستول مقعد
2. ضایعات کولون: سرطان و پولیپ ها
3. دیورتیکول (بیرون زدگیهای کوچک کیسه مانند در دیواره روده ها)

نکته:

یکی از علل شایع خونریزی گوارشی استفاده بی رویه از داروهای ضدالتهابی غیر استروئیدی مثل مفنامیک اسید، دیکلوفناک، بروفن، پیروکسیکام و ... می باشد به این دلیل این داروها باید فقط با تجویز پزشک و به مقدار لازم مصرف شوند.



نشانه های خونریزی:

1. خونریزی گوارشی به 5 شکل زیر می تواند ظاهر شود:
1. استفراغ خون روشن با موادی با زمینه قهوه ای (هماتمز): نشانه خونریزی قسمت فوقانی دستگاه گوارش
2. مدفوع قیری بدبو (ملنا): دلالت بر وجود خون حداقل به مدت 14 ساعت در دستگاه گوارش
3. خون قرمز روشن یا خرمایی مایل به قرمز در مدفوع:
بیشتر موارد نشانه خونریزی قسمت تحتانی دستگاه گوارش و گاهی در خونریزی های وسیع قسمت فوقانی دستگاه گوارش
4. خونریزی مخفی دستگاه گوارش: شناسایی با آزمایشات اختصاصی مدفوع، نشانه تومورهای دستگاه گوارش و همراه با علائم دیگر مثل کاهش وزن و علائم کم خونی مزمن

2

5. علائم از دست دادن خون و کم خونی مانند سیاهی رفتن چشم، سنکوپ، درد قفسه سینه، تنگی نفس به عنوان تنها علامت خونریزی گوارشی در برخی موارد

در صورتی که بیمار با درمان داروهای آنتی اسید مرخص شده است باید موارد زیر را رعایت کند:



- 1. داروها را طبق دستور پزشک مصرف کند.
- 2. قرص های قابل جویدن را کامل بجود.
- 3. قبل از مصرف سوسپانسیون های آنتی اسید، آنها را به خوبی تکان دهد.
- 4. انتظار داشته باشد که مدفوع ممکن است منقوط و متمایل به سفید شود.
- 5. در صورت مشاهده موارد زیر گزارش دهد:
 - خشکی دهان، ضعف، سستی ← نشانه سدیم بالا ناشی از آنتی اسیدهای حاوی سدیم

1