



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهرستان فسا

مرکز آموزشی درمانی تخصصی فوق تخصصی امام حسین (ع)

تغذیه در زخم گوارشی

واحد آموزش سلامت

تهیه: فاطمه قدیمی (سوپروایزر آموزش سلامت)
تنظیم: اسماعیل احمدی ششده (کارشناس پرستاری)

تیرماه 1405
مشاور علمی: دکتر انصاری (فوق تخصص گوارش)

فسا، بیمارستان امام حسین (ع)

آدرس: میدان ابن سینا، بلوار حضرت ولیعصر،
بیمارستان آموزشی، تخصصی و فوق تخصصی
امام حسین (ع)

تلفن: 07153411010

وب سایت: ihh.fums.ac.ir

زخم دستگاه گوارش

زخم دستگاه گوارش در دو نوع زخم معده و زخم اثنی عشر می باشد. در حالت طبیعی مخاط معده و اثنی عشر به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل ترشحات اسیدی محافظت می شود. در اثر از بین رفتن این مکانیسم های 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 معمولاً منجر به مرگ می شود. استفاده از داروهای تجویز شده و همچنین رعایت رژیم غذایی می تواند از بدخیم شدن این بیماری جلوگیری کند.



دلایل ایجاد زخم

- عفونت دستگاه گوارش توسط نوعی میکروب
- مصرف آسپرین و سایر داروهای ضد التهاب
- استرس
- سیگار کشیدن و مصرف الکل و...

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

علائم بیماری

ممکن است این بیماری کاملاً بدون علامت باشد، به خصوص در سالمندان.

1. درد در ناحیه بالای شکم (زیر جناغ سینه) که حالت سوزش، سوراخ شدن یا سائیده شدن را دارد که اصطلاحاً سوزش سر دل گفته می شود. معمولاً ۱-۳ ساعت پس از مصرف غذا تشدید می شود و با مصرف داروهای آنتی اسید مثل شربت آلومینیوم ام جی اس و... از شدت این درد می کاهد.

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

3. بی اشتها، آروغ زدن های مفرط و حالت تهوع و ترش کردن

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

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

رژیم غذایی

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

توصیه‌ها

- حذف مرکبات می‌تواند مفید باشد، ولی بستگی به تحمل بیمار دارد.
- کافئین محرک برای ترشح اسید معده می‌باشد و به همین دلیل باید مصرف چای، قهوه، نسکافه و کاکائو محدود گردد.
- استفاده از فلفل سیاه، فلفل قرمز و سایر ادویه‌های فلفل‌دار در تهیه غذا محدود می‌باشد زیرا این مواد نیز محرک ترشح اسید معده هستند.
- از آن جایی که اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ می‌توانند در کاهش التهاب نقش داشته باشند استفاده از گردو و زیتون (با احتساب نیاز به چربی روزانه) می‌تواند مفید باشد.
- همراه غذای خود از ترشیجات استفاده نکنید اما می‌توانید آبغوره، لیمو ترش، سرکه در غذا به کار برید.
- بیماران مبتلا به زخم دستگاه گوارش باید مصرف میوه‌های قابل تحمل را جایگزین کنند.
- سیر نیز یکی از مواد محرک برای ترشح اسید معده می‌باشد و بهتر است که در رژیم غذایی محدود گردد.
- به دلیل وجود چربی‌های 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 می‌شود.
- غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید و هنگام غذا خوردن آرامش داشته باشید.
- مصرف غذاهای پر چرب، شیرین و کم‌فیبر می‌تواند مضر باشد.
- قهوه، نوشابه‌های گازدار، چای پر رنگ مصرف نکنید.
- سیگار نکشید، مصرف نمک را کم کنید.
- خوراکی‌های دارای خاصیت ترمیم زخم‌های گوارشی مانند: شنبلیله، انجیر، زنجبیل، شیرین بیان نیز کمک کننده هستند.
- خوراکی‌های دارای اثر ضد نفخ شامل: رازیانه، شوید، بابونه، ریحان، نعناع و مریم‌گلی می‌باشد.
- همراه با غذا از خوردن آب یا هر نوع مایعات جلوگیری کنید.
- بعضی ترجیح می‌دهند تعداد وعده‌های 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.
- در مورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند: آب مرکبات، پرتقال، لیمو ترش، گریپ‌فروت، چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات معده کمتر است، معمولاً با مصرف آن اشکالی ایجاد نمی‌شود و صرفاً به دلیل ترش بودن نباید از خوردن آن‌ها اجتناب کرد مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آن‌ها را تحمل کنید.

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 نوشابه‌های گازدار و اجتناب از زیاد خوردن غذا قبل از خواب می‌تواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد.