



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گل‌سار

زخم پپتیک (گوارشی) چیست و چگونه از خود مراقبت کنید؟



تهیه: کارگروه آموزش بیماربخش داخلی

تدوین: خرداد ۱۴۰۱

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

www.golsarhospital.ir

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰۰

آدرس: رشت - گل‌سار - بلوار سمیه

کد پمفلت: T۶-AC-۱۰

در صورت بروز هریک از علائم هشدار زیر به پزشک معالج یا اورژانس بیمارستان مراجعه نمایید:



- گیجی
- افزایش ضربان قلب
- سختی در تنفس
- خون در مدفوع (خون واضح یا مدفوع سیاه)
- تب
- درد شکم
- سفتی شکم
- استفراغ
- نفخ شکم

پیگیری و ویزیت مجدد:

- در زمانهای مقرر جهت بررسی های بعدی با خلاصه پرونده به پزشک معالج مراجعه کنید.
- آزمایشات و بررسیهای دوره ای را انجام دهید.



در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

منبع: برونر و سودارث گوارش ۲۰۲۲ - هند بوک آموزش به بیمار / ماری ام. کانابو /

برای افرادی که زخم های مقاوم دارند یا دچار سوراخ شدگی و خونریزی بسیار شدید یا انسداد شده اند، یا برداشتن ناحیه ای از معده به روش باز یا لاپاراسکوپی پیشنهاد می گردد.

چگونه از خود در منزل مراقبت کنید:



مصرف داروها:

- دارو را منظم مصرف کنید و از قطع ناگهانی داروها خودداری کنید.
- در صورت بروز عارضه دارویی با پزشک خود مشورت نمایید.
- از مصرف خودسرانه داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی خودداری نمایید.

رعایت رژیم غذایی:



- رژیم غذایی پر پروتئین و پر کالری مصرف نمایید از مصرف گوشت قرمز به دلیل افزایش ترشح اسید معده پرهیز نمایید.
- از منابع غذایی ویتامین گروه (ب) استفاده کنید.
- رژیم غذایی متعادل و منظم شامل سه وعده اصلی و دو میان وعده را برنامه ریزی نمایید
- در محیط آرام غذا بخورید.
- از سریع غذا خوردن پرهیز کنید.
- از خوردن غذاهای تند و پر ادویه و نفاخ خودداری کنید.
- از مصرف الکل و نوشیدنی های گازدار خودداری کنید.

سایر مراقبتها:

- استرس های خود را کنترل کنید و از تکنیکهای تن آرامی استفاده کنید. (تنفس عمیق، یوگا، موسیقی و..)
- سیگار را ترک کنید.
- سبک زندگی سالم را در پیش بگیرید

زخم معده یا اثنی عشر (زخم پپتیک) چیست؟

آسیب به مخاط معده یا اثنی عشر به دنبال فرسایش یا خوردگی لایه مخاطی آن ناحیه بوجود می آید که به مرور در عمق پیشرفت می کند و حتی به لایه عضلانی بافت نیز برسد که در سنین بین ۳۰ تا ۶۰ بسیار شایع دیده می شود.

علت زخم پپتیک چیست؟

از عواملی که در ایجاد زخم دخالت دارند به موارد زیر می توان اشاره نمود:

- میکروب "هلیکوباکتر" که عامل اصلی زخم پپتیک می باشد.
- ترشح بیش از حد اسید معده
- مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (NSAID)

عوامل افزایش دهنده خطر ابتلا به زخم پپتیک کدامند؟

- سابقه خانوادگی ابتلا به زخم گوارشی
- افرادی که گروه خونی O دارند.
- کشیدن سیگار
- سوء مصرف الکل
- اختلالات خود ایمنی
- تومورهای دوازدهه و لوزالمعده
- استرس و اضطراب به دنبال شرایط استرسی مانند بیماران با کاهش سطح هوشیاری و وابسته به دستگاه تنفس مکانیکی

علامه بیماری زخم پتیک کدام است؟

- درد مبهم و یا سوزشی در قسمت بالای شکم بعد از صرف غذا یا چند ساعت بعد از صرف غذا
- دردی که با خوردن غذا یا با استفاده از داروهای آنتی اسید، تسکین می یابد. برای چند روز یا چند هفته دردی وجود ندارد و سپس دوباره درد بر می گردد.

➤ تهوع و استفراغ

- استفراغ خونی (به رنگ قرمز، تیره، قهوه ای)
- دفع خون قرمز روشن از مقعد
- یبوست با دفع مدفوع سیاه رنگ
- خستگی، رنگ پریدگی
- نفخ شکم
- درد و حساسیت شکمی
- بی اشتها و کاهش وزن
- در خونریزی ناگهانی و شدید: سبکی سر، حالت غش، تعریق، تاکی کاردی و شوک

بیماری چگونه تشخیص داده می شود؟

➤ گرفتن شرح حال و معاینه بالینی

- اندوسکوپی و کلونوسکوپی: برای تشخیص علت و محل خونریزی و برداشتن نمونه
- آزمایش نمونه مدفوع: یافتن خون مخفی
- سی تی اسکن شکم: تشخیص توده ها و تومورها

زخم معده چه مشکلات و عوارضی ایجاد می کند؟

- خونریزی گوارشی: که می تواند به صورت وجود خون در استفراغ (خون واضح و روشن یا دانه های قهوه ای رنگ) یا وجود خون در مدفوع (قیری رنگ شدن مدفوع) باشد.
- سوراخ شدن
- انسداد مجرای خروجی پیلور (بسته شدن خروجی معده)

برنامه درمانی زخم معده کدام است؟

درمان دارویی شامل:

- داروهای آنتی بیوتیکی برای از بین بردن باکتری هلیکوباکتر
- داروهای کنترل کننده اسید معده
- داروهای پوشاننده ناحیه زخم

➤ داروهای پیشگیری از خونریزی و...

تغییر سبک زندگی شامل:

- ترک سیگار
- اصلاح رژیم غذایی صحیح
- مصرف منظم سه وعده اصلی غذا (در ساعات مشخص)
- اجتناب از مصرف خودسرانه داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی
- عدم مصرف الکل و نوشیدنی های گازدار

درمان جراحی: در بسیاری از موارد خونریزی های گوارشی خود به خود متوقف می شوند اما امکان عود آن زیاد است. خونریزی می تواند مرگ آور باشد. علت و شدت خونریزی گوارشی باید بررسی و مشخص شود و برای پیشگیری از بروز شوک در بیماران با توجه به خون از دست داده و نتایج آزمایشات، خون و فراورده های خونی تزریق می کنند. برای تایید تشخیص، اندوسکوپی انجام می گیرد. در طی اندوسکوپی تزریق دارو در محل زخم یا سوزاندن محل خونریزی نیز جهت درمان انجام می گیرد. اگر با اندوسکوپی درمانی خونریزی متوقف نگردید درمان جراحی ضرورت پیدا می کند که محل زخم برداشته می شود یا عروق ناحیه خونریزی دهنده بسته می شود. بسیاری از بیماران با هدف رفع علت خونریزی ممکن است تحت عمل هایی مانند واگوتومی، پیلوروپلاستی، گاسترکتومی قرار بگیرند.

- **واگوتومی:** جراحی قطع عصبی که ترشح اسید را تحریک می کند.
- **گاسترکتومی:** برداشتن ناحیه ای از معده به روش باز یا لاپاراسکوپی
- **پیلوروپلاستی:** جراحی که به تخلیه محتویات معده کمک می کند.