

به نام خدا

علت ایجاد زخمهای گوارشی چیست؟

در حالت طبیعی مخاط معده به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل ترشحات اسیدی محافظت می شود. در اثر از بین رفتن این اثر محافظتی است که زخم معده ایجاد می شود.

دلایل ایجاد زخم معده عبارتند از:

✚ استرس های روحی روانی، عفونت

✚ هلیکوباکتر پیلوری،

✚ مصرف برخی داروها،

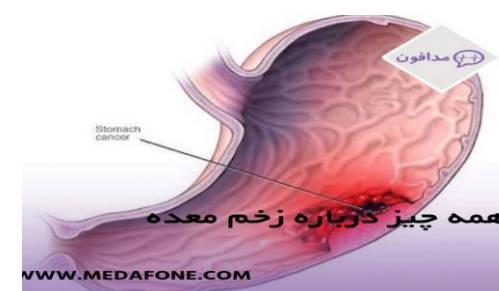
✚ سیگار کشیدن، مصرف الکل

افزایش تعداد وعده ها در طول روز و در حجم

کمتر، ممکن است در بیمار احساس راحتی

ایجاد کند، اما در عین حال می تواند باعث

افزایش مقدار کل اسید ترشح شده شود.



✚ اجتناب از مصرف غذا درست قبل از خواب به

منظور جلوگیری از ترشح اسید معده در

هنگام خواب

✚ صرف غذا در مقادیر کم و فواصل کوتاه (در

فاصله زمانی ۳ ساعت)، در صورتی که در

کاهش علائم اولسری مؤثر باشد.

مصرف سیگار از عوامل مؤثر آسیب

رساندن به دستگاه گوارش است و

باعث افزایش ترشحات معده می شود.

حذف مواد غذایی:

نوشابه های گازدار، ادویه جات تند

(فلفل سیاه یا قرمز)، سیر، قهوه و

سایر نوشیدنی های کافئین دار و چای

پر رنگ ، الکل، شراب و آبجو، مواد

غذایی کنسرو شده

نمونه رژیم غذایی در زخم های گوارشی:

این رژیم غذایی حاوی ۱۴۰۰ کیلوکالری انرژی،

۱۳۲ گرم کربوهیدرات، ۷۴ گرم پروتئین و ۶۵

گرم چربی است

صبحانه

نان ۲ برش

تخم مرغ پخته ۱ عدد

شیر ۱ ل

نهار

ماکارونی با گوشت:

ماکارونی پخته ۱ ل

گوشت چرخ کرده ۶۰ گرم

سالاد کاهو و خیار ۱ کاسه سالادی

روغن زیتون ۲ ق.م.

میان وعده

بستنی ساده ل

میوه ۱ عدد

شام

خوراک مرغ:

نان ۱ برش

سینه مرغ ۹۰ گرم

کدو پخته ل

هویج پخته ل

کره ۲ ق.م.

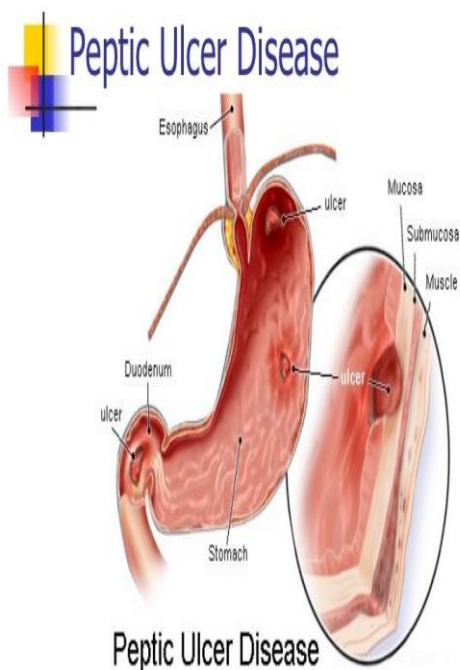




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شیراز

بیمارستان دکتر علی شریعتی

رژیم در بیماران اولسری (زخم معده)



- داشتن یک برنامه ی غذایی مرتب همراه با خوردن انواع غذاها از گروه های غذایی مختلف مانند: نان و غلات، حبوبات، گوشتها، شیر و لبنیات کم چربی، میوه ها و سایر مواد غذایی می تواند مفید باشد.
- بعضی از غذاها مانند حبوبات یا مرکبات، انواع میوه ها و سبزیجات خام در همه ی افراد ایجاد ناراحتی نمی کند و هر فرد بنا به تجربه ی خود در صورت ایجاد ناراحتی پس از مصرف هر یک از این مواد می تواند آن را حذف نماید.
- نباید خود را از همه ی انواع سبزی ها، میوه ها و حبوبات محروم کنید
- هنگام خوردن غذا آرامش داشته باشید
- سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید، خوردن قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب می شود.
- غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید.
- غذاهای کم چربی میل کنید.
- مصرف غذاهای پرچرب، شیرین و کم فیبر می تواند مضر باشد.
- ماهی زیاد مصرف کنید، مطالعات نشان می دهد مصرف ماهی به خصوص ماهی های چرب می تواند بسیار مفید باشد.
- مصرف ادویه را کم کنید. فلفل قرمز و سیاه، ادویه کاری و سایر ادویه ها ممکن است بیماری شما را شدید تر کند.

واحد ارتقا سلامت بیمارستان دکتر شریعتی نرسیده به ماهدشت کرج گروه هدف: کلیه مراجعین

برای کسب اطلاعات بیشتر با شماره ۰۲۶۳۷۳۰۵۰۰۱

بگیرید تهیه مرداد ۱۳۹۹ و بازنگری اردیبهشت ۱۴۰۳

منبع: برونر و سودارت

تنها موردی که تمام متخصصان با آن توافق دارند، پرهیز از خوردن وعده غذایی پر حجم (و اصطلاحاً دیرهضم و نفاخ) پیش از خواب است.

توجه: از آنجا که برخی داروها مانند

داروهای مسکن و کورتیکواستروئیدها

اگر دراز مدت مصرف شوند، می توانند

باعث ایجاد خونریزی در دستگاه

گوارش و اولسر شوند. بنابراین، بهتر

است این گونه داروها در حد امکان

مصرف آنها به حداقل برسد و نیز اینکه

حتماً با غذا صرف شوند

خود مراقبتی و رژیم غذایی:

- پیروی از یک رژیم نرمال همراه با استفاده از داروهای آنتی اسید و یا سایر داروها
- مصرف نمک را کم کنید.
- در مورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند: آب مرکبات، پرتقال، لیمو ترش، گریپ فروت چون مقدار اسید این مواد از مقدار اسید ترشحات معده کمتر است معمولاً با مصرف آن اشکالی ایجاد نمی شود و صرفاً به دلیل ترش بودن نباید از خوردن آنها اجتناب کرد مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آنها را تحمل کنید.