

درد شدید ناحیه معده ، درد تیز و ناگهانی شکم ، سفتی شکم ، استفراغ خونی ، مدفوع خونی و قیری از علائم هشدار بوده که می تواند نشانه سوراخ شدن معده باشد که باید بلافاصله به پزشک مراجعه شود .

افرادی که دچار زخم معده هستند برای جلوگیری از ایجاد آسیب بیشتر به معده باید از خوردن غذاهای محرک مثل غذاهای حاوی فلفل ، غذاهای خام و سرخ کردنی و چرب و پرادویه و از نوشیدنی های کافئین دار مثل قهوه خودداری نمایند .

غذاها باید به آرامی خورده شده ، وعده های غذایی کم حجم و مکرر بوده و بین غذاها باید میان وعده مصرف شود.

برای آگاهی از رژیم غذایی مناسب بهتر است با یک متخصص تغذیه مشورت شود

سیگار کشیدن و قرار گرفتن در محیط های حاوی دود سیگار ترشح اسید معده را افزایش داده و زخم معده را تشدید می کند بنابراین باید از سیگار و دود سیگار دوری نمود .

با توجه به این که استرس های روحی یکی از عوامل ایجاد زخم های معده است توصیه می گردد برای فائق آمدن بر استرس های زندگی از ورزش های یوگا و موسیقی درمانی.تنفس های عمیق که باعث تن آرامی و رفع استرس می گردد ، استفاده شود.

استرسهای روانی و اجتماعی ، مصرف الکل و تنباکو،وراثت ،عفونت هلیکوباکتر پیلوری، مصرف بعضی از داروها مثل آسپرین ،بروفن ،مفنامیک اسید ، ایندومتاسین و داروهای کورتون دار همگی در ایجاد زخم معده موثر اند .

درد مهمترین علامت وجود زخم معده است ،درد ناشی از زخم معده یک الی یک ونیم ساعت بعد از خوردن غذا شروع شده وبا غذا خوردن بدتر می شود این درد ممکن است به پشت نیز تیر بکشد .

خونریزی و سوراخ شدن دیواره معده از عوارض زخم معده ای است که به خوبی کنترل نشده است .

در صورتی که زخم معده باعث خونریزی معده گردد تهوع و استفراغ ، احساس پری در معده و مدفوع حاوی خون بروز می کند.

برای تشخیص زخم معده می توان از آندوسکوپی ، آزمایش ترشحات معده ،عکسبرداری ،آزمایش مدفوع از نظر وجود خون در مدفوع استفاده نمود .

برای درمان و کاهش مشکلات ناشی از زخم معده می توان از دارو استفاده نمود از این داروها می توان :

مسکن برای کاهش درد

شربت های معده حاوی آلومینیوم و منیزیم برای خنثی کردن اسید معده

داروهای کاهنده ترشح اسید معده مانند سایمتیدین و رانتیدین و فاموتیدین

شربت سوکرال فیت (این دارو دیواره معده را پوشانده و مانع اثر تخریبی اسید معده بر روی دیواره معده می شود) را نام برد .

در برخی موارد که بیماری بسیار پیشرفت کرده باشد از درمان های جراحی نیز استفاده می شود.

در باره زخم معده بیشتر بدانیم
و از خودمان در مقابل این مشکل
بیشتر مراقبت نماییم

بهار سال ۱۳۹۲

تهیه و تنظیم: واحد آموزش دفتر پرستاری

بیمارستان بو علی سینا خرمدره