

التهاب معده چیست؟

التهاب مخاط معده را گاستریت می نامند که یک مشکل شایع گوارشی است.

عوامل بروز دهنده بیماری

- ۱- مصرف غذاهای آلوده یا محرک مانند غذاهای تند یا پرادویه.
- ۲- مصرف بیش از حد قرص آسپیرین و سایر مسکن ها مانند بروفن، اینومتاسین، ناپروکسن و..
- ۳- مصرف زیاد الکل و دخانیات
- ۴- زندگی کردن در محل های شلوغ
- ۵- خوردن سموم مانند گیاهان سمی، سرب و آرسنیک
- ۶- افراد مسن به دلیل بیماری های مزمن بیشتر مستعد کم آبی هستند.
- ۷- آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص
- ۸- استرس و دغدغه های زندگی



علائم و نشانه های بیماری

در نوع حاد:

درد شکم، سر درد، بی حالی، تهوع، بی اشتهایی، استفراغ، سکسکه، تب، اسهال های مکرر که ممکنست موکوسی یاخونی باشد، کاهش وزن

در نوع مزمن:

سوزش سر دل بعد از خوردن غذا، احساس طعم ترشی در دهان، تهوع، استفراغ، آروغ زدن.

موارد خطر در صورت تاخیر در درمان

- خطر در بروز کم آبی به دلیل مصرف ناکافی مایع و از دست دادن مایع از طریق استفراغ وجود دارد.
- ممکن است عدم تعادل غذایی، کمتر از رفع نیاز بدن به دلیل دریافت ناکافی مود غذایی بوجود آید.

راهنمای تشخیص

(۱) آندوسکوپی

(۲) عکس برداری قسمت فوقانی دستگاه گوارش

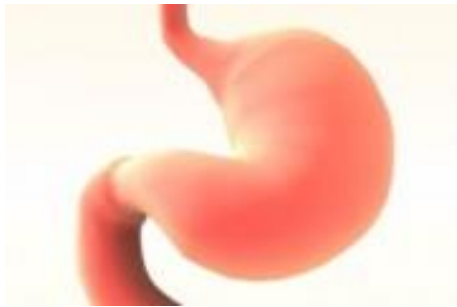
درمان

- ✓ به پزشک جهت انتخاب بهترین راه درمان مراجعه کنید.
- ✓ داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح مصرف کنید.
- ✓ برای چند ساعت چیزی نخورید.
- ✓ کشیدن سیگار و مصرف الکل را قطع کنید.
- ✓ از اضطراب و استرس بپرهیزید.
- ✓ رعایت رژیم غذایی جزو اصلی درمان کاستریت است.
- ✓ در مرحله حاد استراحت توصیه می شود.
- ✓ از خوردن غذاهای محرک (پرادویه و تند) اجتناب کنید.
- ✓ از خوردن سریع مواد غذایی پرهیز کنید.
- ✓ شستن مرتب دستها توصیه میشود.
- ✓ گوشت ها باید کاملا پخته شوند



بیمارستان عیسی بن مریم (ع)

التهاب معده



واحد آموزش به بیمار

پاییز: ۱۳۹۲

بازنگری: بهار ۱۴۰۰

کد پمفلت: 8 H.E.

شماره تماس با واحد آموزش به بیمار:

۶۷-۳۲۳۳۲۰۶۵ (داخلی ۲۹۲)

www.Bimaramozesh.blogfa.com

[Telegram.me/bimar_amozesh](https://t.me/bimar_amozesh)

Insta:Isa-diabet

چند تذکر مهم

۱- اگر گاستریت شما از نوع عفونی است،

آنتی بیوتیک های تجویز شده را به طور کامل

مصرف کنید.

۲- در گاستریت هیچ دلیلی برای حذف کامل یک

ماده غذایی وجود ندارد. مگر آنکه باعث درد یا

ناراحتی معده شود. بنابراین لازم است رژیم شما

بر حسب شرایط فردی تنظیم شود.

۳- کشیدن سیگار می تواند بر درمان گاستریت

تاثیر سوء داشته باشد.

۴- در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم

است.

۵- از خوردن وعده های غذایی پر حجم و نفاخ پیش

از خواب پرهیز کنید.

مشاور علمی: خانم دکتر منیژه تختی (متخصص داخلی، قلب

و گوارش)

منبع:

غفاری، ف و فتوکیان، ز. آموزش به بیمار و خانواده، بشری، ۱۳۸۸،

چاپ اول

-ماری ام. کانابیو، نصیریانی. خ و همکاران، آموزش به

بیمار، نشر جامعه نگر، ۱۳۹۶، چاپ چهارم

✓ از خوردن وعده غذایی پر حجم و نفاخ پیش از

خواب خودداری کنید.

✓ از آشامیدن نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه،

نوشابه های کولادار و ...) خودداری کنید.

✓ روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.

✓ استراحت کافی داشته باشید.

✓ وزن مناسب خود را حفظ کنید.

