

گاستریت یا التهاب معده چیست ؟

التهاب مخاط معده یا گاستریت مشکل شایع گوارشی است. که ممکن است حاد یا مزمن بوده و یا دارای دوره های عود کننده باشد. التهاب مخاط معده ممکن است از چند ساعت تا چند روز ادامه یابد.

همچنین التهاب معده مزمن به علت عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری، زخم معده و اثنی عشر، برگشت صفرا، بیماری کلیوی و دیابت، سن بالای ۶۰ سال ایجاد می شود.

عوامل موثر در بروز بیماری

- ۱- مصرف غذاهای آلوده.
- ۲- مصرف غذاهای محرک، تند و پر ادویه .
- ۳- مصرف بیش از حد قرص آسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (بروفن، ناپروکسن و....)
- کورتون ها(پردنیزولون و...) و یا سموم
- ۴- مصرف زیاد الکل و دخانیات.
- ۵- خوردن آشامیدنی های داغ.
- ۶- مسمومیت غذایی

موارد خطر در صورت تاخیر در درمان

❖ خطر 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 مواد غذایی بوجود آید.

علائم و نشانه های بیماری

در نوع حاد:

درد شکم، سردرد، بی حالی، تهوع، بی اشتها، استفراغ، سکسکه.

در نوع مزمن :

سوزش سردل بعد از خوردن غذا، احساس طعم ترشی در دهان، تهوع، استفراغ، آروغ زدن

راه های تشخیص

برای تشخیص بیماری از آزمایشهای خونی، عکس برداری از دستگاه گوارش و نمونه برداری (آندوسکوپی) استفاده می شود.

درمان

۲- دارو درمانی

- به پزشک جهت انتخاب مناسب ترین راه درمان مراجعه نمایید.
- در صورت تجویز آنتی بیوتیک دارو را طبق دستور و در ساعت مقرر استفاده کنید و دوره درمان را طبق دستور پزشک کامل کنید.
- در صورتی که تتراسایکلین برای شما تجویز شده است. آن را با معده پر و همراه یک لیوان پر آب

مصرف کنید و حدود یک تا دو دقیقه ایستاده باقی بمانید. و تا یک ساعت از دراز کشیدن خودداری کنید.

- در صورتی که از بیسموت استفاده می کنید، ممکن است رنگ زبان و مدفوع تیره شود و باعث یبوست شود.
- داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح مصرف کنید.

۱- رژیم غذایی

- رعایت رژیم غذایی جزء اصلی درمان گاستریت است.
- تا فروکش کردن علائم حاد بیماری، چند ساعت تا چند روز از مصرف غذا و مایعات پرهیز کنید و در این مدت که در بیمارستان بستری هستید، مایعات داخل وریدی برای شما استفاده می شود.
- بعد از فروکش کردن علائم بیماری استفاده از مایعات صاف شده، آبگوشت، در فواصل مکرر توصیه می شود.
- در صورت تحمل وعده های غذایی کوچک با سوپ شروع می شود و به تدریج سایر غذاها اضافه می شود.
- کشیدن سیگار و مصرف الکل باید قطع شود



دانشگاه علوم پزشکی

وحدات بهداشتی درمانی استان بهمان

مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی

گاستریت

(التهاب معده)

تهیه و تنظیم:

واحد آموزش به بیمار

تاریخ بازنگری: مهر ۱۴۰۳

شماره سند: ED-TA-81

در شیوه زندگی و عادات تغذیه ای از عود بیماری کم کنید.

- رعایت رژیم غذایی توصیه شده و کاهش تنش های روحی از جمله اقدامات درمانی است.
- استراحت کافی داشته باشید.

منبع: کتب پزشکی و پرستاری

تلفن های بیمارستان: ۰۸۱-۳۸۳۸۰۷۰۳-۶

آدرس سایت اینترنتی

<http://beheshti.umsha.ac.ir>

- از اضطراب و استرس بپرهیزید.
- از مصرف مواد محرک مانند قهوه، نوشابه های حاوی کافئین و کولا، غذاهای ادویه دار، غذاهای چاشنی دار، الکل و سیگار بپرهیزید
- از خوردن سریع مواد غذایی پرهیز کنید.
- از خوردن وعده غذایی پر حجم و نفاخ پیش از خواب خودداری کنید
- از وعده های غذایی در حجم کم و دفعات زیاد استفاده کنید.
- روزانه حداقل ۶ تا ۷ لیوان آب بنوشید.

چند تذکر مهم

- در گاستریت هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده ی غذایی وجود ندارد . مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود. بنابراین لازم است رژیم شما برحسب شرایط فردی تنظیم شود.
- اگر گاستریت شما از نوع عفونی است ، آنتی بیوتیکهای تجویز شده را به طور کامل مصرف کنید.
- کشیدن سیگار می تواند بر درمان گاستریت درمان سوء داشته باشد.
- در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم است.
- از هیجانات عاطفی، تنش پرهیز کنید و با تغییر