

گاستریت چیست؟

التهاب مخاط معده را گاستریت می نامند که یک مشکل شایع گوارشی است. ممکن است حاد یا مزمن بوده و یا دارای دوره های عود کننده باشد.



عوامل بروز دهنده بیماری

- مصرف غذاهای آلوده و یا محرک مانند غذاهای بسیار تند و پرادویه،
- مصرف بیش از حد قرص آسپرین
- مصرف الکل و دخانیات
- نوشیدن آشامیدنی های داغ

علائم و نشانه های بیماری

نوع حاد:

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

نوع مزمن:

سوزش سردل بعد از خوردن غذا، احساس طعم ترشی در دهان، تهوع، استفراغ، آروغ زدن یا نفخ، احساس پر بودن شکم.

راه های تشخیص

آندوسکوپی یا دیدن درون معده: در این روش یک لوله انعطاف پذیر از مری به داخل معده هدایت می شود. به هنگام آندوسکوپی امکان دارد تکه کوچکی از بافت مخاط معده برداشته شود و برای بررسی به آزمایشگاه فرستاده شود.

➤ عکسبرداری قسمت فوقانی دستگاه گوارش.

رژیم غذایی

رعایت رژیم غذایی جزء اصلی درمان گاستریت است.

- ✓ از خوردن غذاهای محرک اجتناب کنید.
- ✓ از خوردن سریع مواد غذایی پرهیز کنید.
- ✓ 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.

چند تذکر مهم جهت درمان

◆ به پزشک جهت انتخاب مناسب ترین راه درمان مراجعه نمایید.

◆ داروها و آنتی بیوتیک های تجویز شده را به طور کامل، به موقع و به طور صحیح مصرف کنید.

◆ در گاستریت هیچ دلیلی برای حذف کامل ماده غذایی وجود ندارد، مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود. بنابراین لازم است رژیم شما بر حسب شرایط فردی تنظیم شود.

◆ کشیدن سیگار می تواند بر درمان گاستریت تاثیر سوء داشته باشد. کشیدن سیگار و مصرف الکل باید قطع شود.

◆ در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم است.

◆ از اضطراب و استرس بپرهیزید

◆ سعی کنید استراحت کافی داشته باشید.

از خوردن وعده ی غذایی پر حجم و نفاخ پیش از خواب پرهیز کنید.

پیشگیری

همیشه نمی‌توان مانع بروز عفونت ناشی از باکتری هلیکوباکتر پیلوری شد اما توصیه‌های زیر برای کاهش خطر ابتلا به گاستریت مفید هستند:

- ◆ یکی از راههای مهم پیشگیری رعایت کردن حد تعادل در خوردن و آشامیدن است.
- ◆ در صورتی که غالباً هضم غذا برای شما دشوار است، از حجم غذا در هر وعده بکاهید اما تعداد وعده‌های غذایی را اضافه کنید.
- ◆ از مصرف مواد غذایی که معده شما را تحریک می‌کنند مانند غذاهای ادویه‌دار، مواد خوراکی اسیدی، غذاهای سرخ کرده و یا پرچرب پرهیز کنید.
- ◆ کسانی که مستعد ابتلا به ورم معده هستند نباید وعده‌های غذایی را فراموش کنند و باید برای هر روز برنامه غذایی منظمی داشته باشند.
- ◆ الکل باعث تحریک پذیری و ساییده شدن لایه مخاطی معده شده و در نهایت منجر به التهاب و خونریزی معده می‌شود، پس از مصرف نوشیدنی‌های الکلی بپرهیزید.
- ◆ سیگار نکشید. کشیدن سیگار، اسید معده را افزایش می‌دهد، در لایه محافظ معده اختلال ایجاد کرده و معده را مستعد ابتلا به گاستریت و همچنین زخم معده می‌کند.
- ◆ حتی‌المقدور از مصرف داروهایی که معده شما را ناراحت می‌کند، خودداری کنید. از داروهایی چون آسپرین و ایبوپروفن استفاده نکنید.

◆ همچنین می‌توانید در مورد مصرف داروی مناسب با پزشک مشورت کنید تا بهترین راه‌حل را در اختیار شما قرار دهد.

◆ عوامل مستعد کننده (از قبیل استرسهای شدید روحی و جسمی، ناراحتیهای قلبی، اضطراب، مصرف داروهای ضد التهابی و یا وجود باکتری (هلیکوباکتر و کامپیلوباکتر) باید کاهش یابد و یا از بین بروند تا درمان گاستریت موفقیت آمیز باشد.

منابع:

◆ هینکل، جانیس ال. چیویر، کری اچ. بیماریهای گوارش، پرستاری داخلی جراحی برونر و سودا. ۲۰۱۴. مترجم: علیخانی، مریم.

◆ help.tums.ac.ir

آدرس: کرج - ابتدای جاده چالوس - سه راه عظیمیه - مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

تلفن: ۰۲۶-۳۲۵۰۰۱۲۳

نشانی وب سایت بیمارستان: <http://bahonar.abzums.ac.ir>



مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر باهنر

عنوان: گاستریت



تهیه و تنظیم: واحد آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: ۱۳۹۵