

یا من اسمه دواء و ذکره شفاء

راهنمای بیمار

تغذیه در زخم گوارشی



گردآورندگان:

محمد مهدی خاکباز

علیرضا رغیمی

* در مورد بعضی از مواد غذایی ترش مانند : آب مرکبات ، پرتغال ، 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 آن ها اجتناب کرد مگر اینکه مانند سایر مواد غذایی نتوانید آن ها را تحمل کنید .

* قهوه ، نوشابه های گازدار ، چای پر رنگ مصرف نکنید .

* سیگار نکشید ، مصرف نمک را کم کنید .

* خوراکی های دارای خاصیت ترمیم زخم های گوارشی مانند : شنبلیله ، انجیر ، زنجبیل ، شیرین بیان نیز کمک کننده هستند.

* خوراکی های دارای اثر ضد نفخ شامل : رازیانه ، شوید ، بابونه ، ریحان ، نعناع و مریم گلی می باشد.

* همراه با غذا از خوردن آب یا هر نوع مایعات جلوگیری کنید .

* بعضی ترجیح می دهند تعداد وعده های زیادتر با حجم کمتر مصرف کنند ، ولی ممکن است مقدار ترشحات اسید معده افزایش یابد. برخی دیگر با خوردن ۳ وعده غذا در روز راحت هستند، که این موضوع به وضعیت و تمایل شما بستگی دارد.

به طور کلی داشتن یک رژیم غذایی ساده همراه با استفاده از همه ی گروه های مواد غذایی و داشتن برنامه ی غذایی مرتب ، نکشیدن سیگار ، عدم مصرف نوشابه های گازدار و اجتناب از زیاد خوردن غذا قبل از خواب می تواند در التیام زخم معده بسیار کمک کننده باشد .

* همراه غذای خود از ترشحات استفاده نکنید اما می توانید آبغوره ، لیمو ترش ، سرکه در غذا بکار برید .

* بیماران مبتلا به زخم دستگاه گوارش باید مصرف میوه های قابل تحمل را جایگزین کنند .

* سیر نیز یکی از مواد محرک برای ترشح اسید معده می باشد و بهتر است که در رژیم غذایی محدود گردد.

* ب دلیل وجود چربی های مفید در ماهی بهتر است در صورت توان دو بار در هفته ماهی مصرف گردد.

* سه ساعت قبل از خواب چیزی نخورید ، غذا خوردن قبل از خواب باعث ترشح اسید معده در طول شب می شود .

* غذا را کاملاً بجوید و آهسته غذا بخورید و هنگام غذا خوردن آرامش داشته باشید

* مصرف غذاهای پر چرب ، شیرین و کم فیبر می تواند مضر باشد .

رژیم غذایی

در زخم دستگاه گوارش دارو درمانی از نظر اهمیت اولویت دارد و رژیم غذایی به تنهایی نمی تواند موثر باشد ، از آنجایی که بیمار خود باید غذاهای غیر قابل تحمل را تشخیص دهد ، رژیم غذایی در بیماران مختلف متفاوت است .

توصیه ها

* حذف مرکبات می تواند مفید باشد ، ولی بستگی به تحمل بیمار دارد .

* کافئین محرک برای ترشح اسید معده می باشد و به همین دلیل باید مصرف چای ، قهوه ، نسکافه و کاکائو محدود گردد .

* استفاده از فلفل سیاه ، فلفل قرمز و سایر ادویه های فلفل دار در تهیه غذا محدود می باشد زیرا این مواد نیز محرک ترشح اسید معده هستند .

* از آن جایی که اسید های چرب امگا-۳ و امگا-۶ می توانند در کاهش التهاب نقش داشته باشند استفاده از گردو و زیتون (با احتساب نیاز به چربی روزانه) می تواند مفید باشد.

درد معده از علائم زخم در ناحیه معده و اثنی عشر است .

اما علائمی نظیر نداشتن اشتها ، کاهش وزن ، حالت تهوع و استفراغ ، ترش کردن ناشی از زخم در ناحیه ی معده است .

علائم بیماری :

ممکن است این بیماری کاملاً بدون علامت باشد ، بخصوص در سالمندان

۱- درد در ناحیه بالای شکم (زیر جناغ سینه) که حالت سوزش ، سوراخ شدن یا سائیده شدن را دارد که اصطلاحاً سوزش سر دل گفته می شود .

۲- معمولاً ۱-۳ ساعت پس از مصرف غذا تشدید می شود و با مصرف داروهای آنتی اسید مثل شربت آلومینیم ام.جی.اس و ... از شدت این درد می کاهد .

۳- احساس بدی در ناحیه بالای شکم و نفخ شکم بعد از غذا

۴- بی اشتها ، آروغ زدن های مفرط و حالت تهوع و ترش کردن

۵- بعضی از بیماران مبتلا به زخم اثنی عشر نیمه شب به علت درد سر دل از خواب بیدار می شوند.

زخم دستگاه گوارش

زخم دستگاه گوارش در دو نوع زخم معده و زخم اثنی عشر می باشد. در حالت طبیعی مخاط معده و اثنی عشر به دلیل ترشحات خاصی که دارد در مقابل ترشحات اسیدی محافظت می شود . در اثر از بین رفتن این مکانیسم های محافظتی در مخاط معده یا اثنی عشر ، زخم ایجاد می شود .

زخم معده نسبت به زخم اثنی عشر شیوع کمتری دارد ، اما ایجاد زخم معده می تواند خطرناک باشد و اگر زخم آن خونریزی کند معمولاً منجر به مرگ می شود .

استفاده از داروهای تجویز شده و همچنین رعایت رژیم غذایی می تواند از بدخیم شدن این بیماری جلوگیری کند .

دلایل ایجاد زخم

- عفونت دستگاه گوارش توسط نوعی میکروب
- مصرف آسپرین و سایر داروهای ضد التهاب
- استرس
- سیگار کشیدن و مصرف الکل و ...