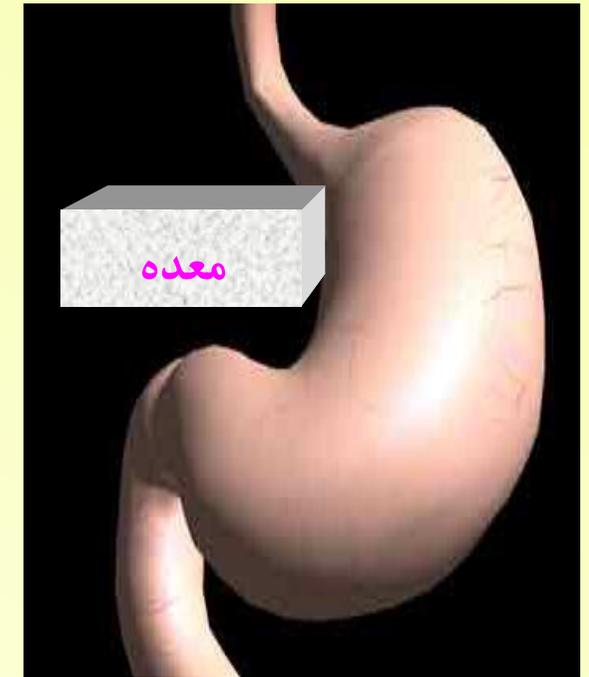


گاستریت چیست؟

التهاب مخاط معده را گاستریت می‌نامند که یک مشکل شایع گوارشی است. ممکن است حاد یا مزمن بوده و یا دارای دوره‌های عودکننده باشد.



عوامل بروز دهنده بیماری

۱. مصرف غذاهای آلوده و یا محرک مانند غذاهای بسیار تند و پرادویه.

۲. مصرف بیش از حد قرص مسکن.

۳. مصرف زیاد الکل و دخانیات.

۴. خوردن آشامیدنی‌های داغ.

۵. مصرف غذاهای بیرون از یخچال مانده.

موارد خطر در صورت تأخیر در درمان

✳️ خطر بروز کم‌آبی 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 نشانه‌های بیماری

در نوع حاد:

درد شکم، سردرد، بی‌حالی، تهوع، بی‌اشتهایی، استفراغ، سکسکه.

در نوع مزمن:

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

راه‌های تشخیص

۱. آندوسکوپی.

۲. عکسبرداری قسمت فوقانی دستگاه گوارش.

۳. بررسی از نظر وجود میکروب هلیکوباکتر-پیلوری.

درمان

➤ به پزشک جهت انتخاب مناسب‌ترین راه درمان مراجعه نمایید

➤ داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح مصرف کنید.

➤ کشیدن سیگار و مصرف الکل باید قطع شود.



تجمع یارستانی امیراعلم

Amiralam.tums.ac.ir

آموزش به بیمار



گاستریت

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 ی غذایی وجود ندارد. مگر آنکه باعث درد یا ناراحتی معده شود. بنابر این 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.

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

از اضطراب و استرس پرهیزید.

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 ی 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.

♦ از آلودگی میکروبی هلیکوباکتریلوری اجتناب کنید.