



مرکز آموزشی، تحقیقاتی و درمانی قلب و عروق شهید رجایی



دانشگاه علوم
پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی
تهران

گاستریت

عنوان آموزش:

التهام مخاط معده را گاستریت می گویند که یک مشکل شایع گوارشی است . ممکن است حاد یا مزمن بوده و یا دارای دوره های عود کننده باشد.
عوامل بروز دهنده بیماری :

- ۱- مصرف غذاهای آلوده و یا محرک مانند غذاهای بسیار تند و پرادویه.
- ۲- مصرف بیش از حد قرص آسپرین
- ۳- مصرف زیاد الکل و دخانیات
- ۴- خوردن آشامیدنی های داغ

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:
۱- آندوسکوپی
۲- عکسبرداری قسمت فوقانی دستگاه گوارش

درمان :
- به پزشک جهت انتخاب مناسب ترین راه درمان مراجعه نمایید.
- داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح مصرف کنید.
- کشیدن سیگار و مصرف الکل باید قطع شود.
- از اضطراب و استرس بپرهیزید.
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 پرچم 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.

چند تذکر مهم :
۱- اگر گاستریت شما از نوع عفونی است ، آنتی بیوتیک های تجویز شده را به طور کامل مصرف کنید.
۲- درگاستریت هیچ دلیلی برای حذف کامل یک ماده ی 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 .

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

--