



راهنمای پرستاری آموزش خودمراقبتی به بیمار، حین ترخیص

زخم پپتیک

❖ رژیم غذایی

- ✓ مصرف بیش از اندازه چای، قهوه، سوپ، آش و حتی آب برای افرادی که دچار زخم معده هستند مضر بوده و باید از غذاهایی استفاده کنید که تا حد امکان آب آن ها گرفته شده است.
- ✓ به جای 3 وعده غذایی 5 تا 6 وعده غذای سبک بخورید. کم خوردن باعث راحتی معده است. شام خود را با مقدار زیادی فیبر میل کنید. مقدار زیادی میوه جات و سبزیجات استفاده کنید.
- ✓ قبل و بعد از وعده غذایی کمی استراحت کنید. باید موقع غذا خوردن هیچ گونه اضطراب و ناراحتی نداشته باشید. آهسته غذا بخورید و خوب بجوید.
- ✓ ساعت قبل از خوابیدن از خوردن غذا خودداری کنید و چربی غذا باید کم باشد. از خوردن سرخ کردنی ها جداً پرهیز کنید و غذا های تند را مصرف نکنید.
- ✓ مصرف نمک را محدود کنید. استفاده زیاد نمک در غذا نه تنها باعث افزایش فشار خون می گردد بلکه باعث به وجود آمدن باکتری هلیکوباکتر در معده می گردد. از مصرف مرکبات، قهوه و نوشیدنی های کربناته (گازدار)، سیر، ادویه جات تند نظیر فلفل قرمز و سیاه و همچنین الکل پرهیز نمایید.

غذاهای خوب برای بیماران زخم معده :

- ✓ گروه نان و غلات: نان گندم، برنج، جو، ماکارونی، بیسکویت کم چرب
- ✓ گروه سبزیجات: سبزیجات تازه، یخ زده و کنسرو شده
- ✓ گروه میوه ها: میوه های تازه، یخ زده، کنسرو شده و آب میوه در صورت تحمل
- ✓ گروه شیر و لبنیات: شیر و لبنیات بدون چربی یا کم چرب

✓گروه گوشت ها:گوشت گاو بدون چربی،گوسفند ، مرغ بدون پوست، ماهی تازه و یخ زده

✓چربی ها: مایونز بدون چربی یا کم چرب،سس سالاد بدون چربی و یا کم چرب، مارگارین همچنین مصرف اسیدهای چرب امگا3و امگا6چون دارای اثر محافظتی در زخم های گوارشی است باید در برنامه غذایی بیمار گنجانده شود.

✓شیرینی ها:شکر،عسل، مربا، شربت

غذاهای بد برای بیماران زخم معده :

✓گروه نان و غلات: نان و غلات تهیه شده از چربی زیاد (نظیر نان های فرانسوی و بیسکویت)و نان هایی که در آنها آجیل ،دانه ها وجود دارد.

✓گروه سبزیجات: سبزیجات خام ،ذرت ، بروکلی، کلم، شلغم،گوجه فرنگی و محصولاتی که از گوجه فرنگی ساخته می شوند .

✓گروه میوه ها: لیمو ،گریپ فروت ، پرتغال،آناناس، نارنگی ،آب میوه مرکبات، انجیر،آلبالو وگیلاس

✓گروه شیر و لبنیات: تمام شیرها و لبنیات پرچرب،شکلات شیر،خامه و پنیرهای با طعم تن

✓گروه گوشت ها:تمام گوشت های گاو، مرغ و ماهی پرچرب، سوسیس و گوشت های یخ زده و مواد پروتئینی مانند :لوبیا ونخود خشک شده و تهیه شده در روغن زیاد،کره بادام زمینی و آجیل و دانه ها مانند تخمه آفتاب گردان

✓چربی ها:سس های ساخته شده با چربی زیاد و خامه ها ،چیپس و سیب زمینی سرخ شده ،کیک پای ، نارگیل

✓سایر مواد غذایی:شکلات ،آبنبات های کرمی(ساخته شده از سر شیر) نوشابه، چای، قهوه،فلفل، سیر،سس های تند (نظیر سس چیلی)

♦فعالیت

✓در طول روز استراحت های کوتاه داشته باشید،از فعالیت های سنگین اجتناب کنید.

✓حرکات ورزشی خصوصاً پیاده روی برای افرادی که دچار زخم معده و زخم اثنی عشر هستند، بسیار مفید و ضروری است.بنابراین یکی از راههای پیشگیری انجام ورزش به صورت مداوم است.

❖ مراقبت

✓سیگار نکشید:نیکوتین سیگار پوشش معده را آسیب رسانده و زخم آن را تشدید می کند. استعمال دخانیات مقاومت معده را در برابر باکتری ها پایین می آورد،همچنین باعث تضعیف معده و تخریب دیواره آن میشود.علاوه بر آن زخم معده افراد سیگاری به سختی درمان می شود.

✓روش های غیر دارویی ضد درد مانند تغییر وضعیت، تمرینات آرام سازی، محیط آرام، فعالیت های تفریحی مانند تماشا کردن تلویزیون، مطالعه و صحبت را فراهم آورید.

✓فعالیت های سرگرم کننده و تفریح داشته باشید و از استرس دوری کنید.برای کاهش استرس از روش های شل سازی عضلات یا تغییر رفتار استفاده کنید.

✓رعایت بهداشت فردی ضروری می باشد.

❖ دارو

✓تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد آسپیرین پوشش معده را آسیب رسانده و باعث خونریزی آن می شود. پزشک می تواند داروی دیگری جایگزین آن کند.

✓در صورت تجویز آنتی بیوتیک ها و سایر داروها برای درمان هلیکوباکتر دوره درمانی خود را کامل کنید و پیگیر مراقبت های درمانی خود باشید.

✓از قطع خودسرانه آن خودداری کنید و از مصرف داروهای ایجاد کننده زخم گوارشی داروهای مسکن ضد التهاب غیر استروئیدی و کورتون ها خودداری کنید.

❖ زمان مراجعه بعدی

✓تست های کامل پیگیری (مانند تست خون، اوره، تست های تنفسی، آندوسکوپی) رابطبق تجویز انجام دهید. از این تست ها اغلب در حدود 4 هفته بعد از تکمیل دوره درمانی آنتی بیوتیک برای تعیین درمان موثر عفونت استفاده می شود.

✓در صورت داشتن تب، اسهال و یبوست و افزایش درد معده و بدتر شدن علائم با توجه به درمان به پزشک مراجعه نمایید.

References : 1. clinicalkey 2. mayoclinic 3. Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing 4. familydoctor 5. Betterhealth

تهیه شده در واحد آموزش سلامت بیمارستان افصلی پور کرمان. بهار 1403

034 31328143

