

التهاب مخاط معده را گاستریت می نامند که یک مشکل شایع گوارشی است.

### عوامل بروز دهنده بیماری

- ۱- مصرف غذاهای آلوده یا محرک مانند غذاهای تند یا پرادویه.
- ۲- مصرف بیش از حد قرص آسپیرین و سایر مسکن ها مانند بروفن، اینومتاسین، ناپروکسن و..
- ۳- مصرف زیاد الکل و دخانیات
- ۴- زندگی کردن در محل های شلوغ
- ۵- خوردن سموم مانند گیاهان سمی، سرب و آرسنیک
- ۶- افراد مسن به دلیل بیماری های مزمن بیشتر مستعد کم آبی هستند .
- ۷- آلرژی یا عدم تحمل غذاهای خاص
- ۸- استرس و دغدغه های زندگی

### علائم و نشانه های بیماری

#### در نوع حاد :

درد شکم، سر درد، بی حالی، تهوع، بی اشتها، استفراغ، سکسکه، تب، اسهال های مکرر که ممکن است موکوسی یا خونی باشد، کاهش وزن

#### در نوع مزمن :

سوزش سر دل بعد از خوردن غذا، احساس طعم ترشی در دهان، تهوع، استفراغ، آروغ زدن

#### موارد خطر در صورت تاخیر در درمان

خطر در بروز کم آبی به دلیل مصرف ناکافی مایع و از دست دادن مایع از طریق استفراغ و جو دارد  
ممکن است عدم تعادل غذایی، کمتر از رفع نیاز بدن به دلیل دریافت ناکافی مود غذایی بوجود آید

### راهنمای تشخیص :

- ۱- آندوسکوپی
- ۲- عکس برداری قسمت فوقانی دستگاه گوارش

### درمان:

جهت انتخاب بهترین راه درمان به پزشك مراجعه کنید  
داروهای تجویز شده را به موقع و به طور صحیح مصرف کنید .

- برای چند ساعت چیزی نبرید .
- کشیدن سیگار و مصرف الکل را قطع کنید .
- از اضطراب و استرس بپرهیزید.
- رعایت رژیم غذایی جزو اصلی درمان کاستریت است
- در مرحله حاد استراحت توصیه می شود .
- از خوردن غذاهای محرک ( پرادویه و تند ) اجتناب کنید
- از خوردن سریع مواد غذایی پرهیز کنید .
- شستن مرتب دستها توصیه میشود .
- گوشت ها باید کاملا پخته شوند



پنجشنبه ۱۳۹۰/۰۱/۰۱  
وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی

بیمارستان برکت امام خمینی

## التهاب معده

(گاستریت)



تهیه و تنظیم: س. شریفی

تحصیلات: کارشناس پرستاری

منبع: آموزش به بیمار و خانواده. بشری.

تاریخ تهیه: ۱۴۰۰

BAREKAT-C -PAM

واحد آموزش سلامت

### چند تذکر مهم:

- ✓ اگر گاستریت شما از نوع عفونی است، آنتی بیوتیک های تجویز شده را به طور کامل مصرف کنید.
- ✓ در گاستریت هیچ دلیلی برای حذف کامل یک 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.
- ✓ در صورت وجود کم خونی پیگیری درمان لازم است.

- از خوردن وعده غذایی پر حجم و نفاخ پیش از خواب خودداری کنید.
- از آشامیدن نوشیدنی های حاوی کافئین (قهوه، نوشابه های گازدار و...) خودداری کنید.
- روزانه حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب بنوشید.
- استراحت کافی داشته باشید.
- وزن مناسب خود را حفظ کنید.