

به نام خدا

## بیماری گاستریت یا ورم معده ؟

گاستریت یا ورم معده به حالتی گفته می‌شود که در آن معده دچار التهاب یا عفونت خفیف در لایه مخاطی می‌شود و معمولاً به دو حالت، ورم معده حاد و مزمن بروز می‌کند. گاهی اوقات ممکن است ورم معده در صورت طولانی شدن، منجر به زخم معده شود.

### چه عواملی باعث بروز گاستریت می‌شوند؟

کشیدن سیگار، پرخوری، ترشح بیش از اندازه اسید معده، ابتلا به عفونت‌های باکتریایی یا ویروسی (این نوع ورم معده ممکن است مسری باشد)، مصرف زیاد کافئین و مصرف برخی از داروها مانند آسپیرین و داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی، استرس، رژیم غذایی نامناسب، خستگی یا کار زیاد و در نهایت وجود باکتری هلیکوباکتر پیلوری در معده، همگی می‌توانند از عوامل بروز بیماری گاستریت باشند.

برخی از بیماری‌های خاص نیز مانند کم‌خونی شدید، اختلالات دستگاه ایمنی بدن موجب ابتلا به گاستریت می‌شود. لازم به ذکر است که گاهی مصرف برخی از مواد تحریک کننده معده مانند ادویه یا غذاهای آلرژی‌زا نیز می‌تواند این مشکل را تشدید کند.

## علائم بیماری گاستریت کدامند؟

شایع‌ترین علائم این بیماری دل‌درد و دل‌پیچه، سیاه شدن مدفوع در اثر خونریزی گوارشی، احساس سوزش در بالای شکم و گاهی استفراغ، بی‌اشتهایی، تب، ضعف، ورم شکم، درد تند و مبهم و یا آزاردهنده در قفسه‌سینه، احساس اسید معده در دهان و ندرتا اسهال است. گاستریت همچنین با آروغ یا نفخ همراه است.

علاوه بر این در گاستریت حاد علائمی چون کوفتگی، احساس پر بودن معده، سردرد، سرگیجه، تشنگی شدید، تنفس تند، کشیدگی شکم، حساس و سفت شدن شکم مشاهده می‌شود.

### چگونه می‌توان از ابتلا به گاستریت پیشگیری کرد؟

اگرچه شما همیشه نمی‌توانید مانع از بروز عفونت ناشی از باکتری هلیکوباکتر پیلوری شوید، اما توصیه‌های زیر برای کاهش خطر ابتلا به گاستریت مفید هستند.

\* یکی از راه‌های مهم پیشگیری از بروز این بیماری رعایت حد اعتدال در خوردن و آشامیدن است. با دقت غذا بخورید. اگر اغلب اوقات هضم غذا برای شما دشوار است، تعداد وعده‌های غذایی را اضافه کرده و از حجم غذا در هر وعده بکاهید. از مصرف مواد غذایی که معده شما را تحریک می‌کنند مانند غذاهای ادویه‌دار، مواد خوراکی اسیدی، غذاهای سرخ‌کرده و یا چرب پرهیز کنید.

همچنین به خاطر داشته باشید، نباید وعده‌های غذایی را حذف کنید و باید برای هر روز برنامه غذایی منظمی را دنبال کنید.

\* از مصرف نوشیدنی‌های الکلی پرهیزید، چراکه الکل باعث تحریک پذیری و ساییده شدن لایه مخاطی معده شده و در نهایت منجر به التهاب و خونریزی معده می‌شود.

\* سیگار نکشید. کشیدن سیگار در لایه محافظ معده اختلال ایجاد کرده و معده را مستعد ابتلا به گاستریت و همچنین زخم معده می‌کند. سیگار در عین حال اسید معده را افزایش می‌دهد، بهبود معده را به تاخیر می‌اندازد و یکی از عوامل مهم خطرزا در ابتلا به سرطان معده است.



بیمارستان خصوصی شمس

## گاستریت (ورم معده)



تهیه و تنظیم :

سحر بابایی سرپرستار اورژانس

رباب پذیرش کارشناس بهبود کیفیت

تأیید کننده : دکتر سیمین عبدالهی فرد پزشک

اورژانس

تاریخ تدوین : خرداد ۱۳۹۳

تاریخ بازنگری : فروردین ۱۴۰۱

## راه‌های درمان بیماری گاستریت کدامند؟

درمان گاستریت بستگی به عامل خاص بروز آن دارد و ممکن است شامل تغییر در نحوه زندگی، مصرف دارو و یا در موارد بسیار نادر، انجام جراحی برای درمان بیماری و یا حالت خاصی که منجر به ورم معده شده است، باشد.

در صورت بروز خونریزی زیاد ممکن است نیاز به بستری کردن وجود داشته باشد. برای ناراحتی و درد خفیف می‌توان از داروهای خنثی کننده اسید معده یا استامینوفن استفاده کرد، اما از آسپیرین استفاده نکنید. امکان دارد سایر داروها مثل داروهای بهبود دهنده زخم نیز تجویز شوند. در روز اول حمله ورم معده، غذاهای جامد نخورید. فقط مایعات و ترجیحاً شیر یا آب بنوشید. تدریجاً رژیم غذایی عادی خود را از سر بگیرید، اما از غذاهای داغ و پر ادویه، الکل، قهوه و غذاهای اسیدی پرهیز کنید تا زمانی که علائم کاملاً برطرف شوند.

مهم‌ترین توصیه‌هایی که می‌توانند شما را در این زمینه یاری دهند، داشتن عادات تغذیه‌ای مناسب، حفظ وزن در حد سالم و طبیعی، ورزش کردن به اندازه کافی و کنترل استرس و فشارهای روانی است.

\* حتی المقدور از مصرف داروهایی که معده شما را ناراحت می‌کنند، خودداری کنید. نوع داروی مسکنی که استفاده می‌کنید تغییر دهید. اگر برایتان مقدور است از داروهایی چون آسپیرین و ایبوپروفن استفاده نکنید. این قبیل داروها می‌توانند منجر به التهاب معده شده و تحریکات معده را تشدید کنند. در عوض می‌توانید از مسکن‌های حاوی استامینوفن مصرف کنید.

\* آب بنوشید چون آب مواد سمی درون بدن شما را می‌شوید و حرکات روده‌ها را بهبود می‌بخشد.

\* به خاطر داشته باشید که مصرف غذاهای فرآوری شده مثل شکلات و فرآورده‌های لبنی در هنگام معده درد، مشکل شما را تشدید می‌کند. به جای این‌ها از مواد خوراکی سالم‌تر مثل سبزیجات و میوه‌ها استفاده کنید.

\* اگر مرتب دچار معده درد می‌شوید سعی کنید روزانه پیاده روی کنید چون با این کار سیستم گوارش شما سالم‌تر می‌ماند.

**در صورتی که می‌دانید چه عاملی می‌تواند باعث بروز یا تشدید ورم معده در شما شود، باید آن عامل را حذف کنید که معمولاً در این صورت ظرف چند روز بهبودی حاصل می‌شود**