



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی شهید بهشتی

تغذیه در رفاکس و زخم پپتیک



کمیته آموزش به بیمار
۱۳۹۵

- پرهیز از مصرف وعده های غذایی پر چرب (زیرا تخلیه معده را کند میسازد).
- محدود کردن مصرف غذاهای اسیدی مانند آب مرکبات و گوجه فرنگی که خود محرک و باعث سوزش بیشتر می شوند.
- آرام غذا خوردن و خوب جویدن غذا
- توصیه به مصرف منابع غنی از پروتئین مانند گوشت، تخم مرغ، پنیر، ماست، شیر و در وعده های غذایی و میان وعده
- تا ۳ ساعت قبل از خواب چیزی نخورید زیرا خوردن میان وعده در هنگام خواب ترشح اسید معده را در طول شب افزایش می دهد.
- حد اقل تا یک ساعت بعد از صرف غذا دراز نکشید.

راهکار های دیگر

- پرهیز از استرس
- پرهیز از استعمال سیگار

منابع:

Kruase food & Nutrition trapy

نشانه های زخم گوارشی چیست؟

درد سوزشی در شکم شایعترین نشانه است . سایر نشانه ها شامل موارد زیر هستند:
از دست دادن وزن، بی اشتهایی، درد در حین غذا خوردن، احساس ناراحتی در معده ، استفراغ ، کم خونی، خون در مدفوع درد و سوزشی که باعث بیدار شدن از خواب شود.

درمان تغذیه ای:

- راهکار های تغذیه ای
- افزایش تعداد وعده های غذایی(حداقل ۶ وعده)
- کاهش حجم وعده غذایی
- پرهیز از نوشیدنیهای حاوی کافئین مانند قهوه و چای غلیظ، نوشیدنی های کولا ، شکلات و...
- پرهیز از مصرف ادویه جات تند مانند فلفل قرمز، فلفل سیاه، خردل و ... محرک هستند.
- پرهیز از نوشیدنی های کربناته (مانند کولا ها)
- پرهیز از مصرف الکل
- استفاده از فیبرهای نرم و محلول
- تامین مقادیر کافی ویتامین ۱۲- ب
- تامین مقادیر کافی ویتامین سی
- مصرف غذاهای فیبردار مانند غلات، حبوبات، باقلای تازه پخته شده ، سیر، پیاز و (در صورتی که ایجاد درد و ناراحتی در معده کنند) رامحدود نمائید.

سوزش سر دل یا ترش کردن غذا (رفلاکس معده به مری)

رفلاکس مجویات معده به مری فرآیندی است که باعث می شود اسید معده از داخل معده به داخل مری برگشت کند و باعث ملتهب و حساس شدن بافت مری شود.

علائم:

احساس سوزش در قسمت تحتانی قفسه سینه همراه با ترش کردن و احساس تلخی در دهان و گلو، دردی که باعث بیدار شدن فرد از خواب گردد.

عوامل مستعد کننده:

مصرف مواد غذایی پرچرب
مصرف مواد غذایی پر ادویه
مصرف نوشیدنی های الکلی
مصرف مواد غذایی حاوی کافئین
استعمال سیگار

سوزش سر دل می تواند بعد از خوردن یک غذای سنگین یا در هنگام خواب برای مدت چند دقیقه یا چند ساعت احساس شود. سوزش سر دل در دراز مدت ممکن است التهاب مخاط مری را به وجود آورد. در صورت پیشرفت التهاب مخاط مری، مری تنگ شده و امکان سختی در بلع و نیز خون ریزی وجود دارد.



توصیه های لازم برای جلوگیری از سوزش سر دل:

- راهکار های تغذیه ای
- استفاده از وعده غذایی کم حجم
- افزایش تعداد وعده های غذایی دریافتی روزانه

- از مصرف مواد غذایی پرچرب مانند دل ، جگر، قلو، کله و پاچه، و... پرهیز نمایید(تا حد امکان چربی آشکار گوشت ها را بگیرید).

- از مصرف مواد غذایی فراوری شده و کنسرو شده مانند سوسیس، کالباس و... پرهیز نمایید.
- از مصرف مواد غذایی پر ادویه پرهیز نمایید.
- اگر اضافه وزن دارید، وزنتان را کم کنید.
- از مصرف مایعات همراه با وعده های غذایی پرهیز شود.
- مصرف میوه های خام ، ترش و اسیدی مانند انواع مرکبات، آلو ، گوجه و.. را کاهش دهید.
- از مصرف نوشابه های گازدار را پرهیز کنید.

راهکار های دیگر

- لباس های تنگ نپوشید و کمربندتان را محکم نبندید.
- پرهیز از استعمال سیگار
- از دراز کشیدن بلافاصله بعد از خوردن غذا پرهیز کنید.
- بعد از خوردن غذا، در وضعیت زانو در بغل ننشینید.
- حداقل ۳ ساعت قبل از خواب چیزی نخورید.
- موقع خوابیدن زیر سر خود را ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر بالاتر ببرید.
- موقع خوابیدن به پهلو راست و کمی خمیده بخوابید.

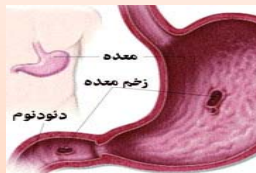
درمان این بیماری اغلب با خوردن آنتی اسیدها بهبودی یابد.



اگر تغییر سبک زندگی و مصرف آنتی اسید در بهبود علائم شما کمکی نکرد به پزشک مراجعه کرده تا داروی دیگر و یا یک سری آزمایش برای شما درخواست کند.

زخم پپتیک:

زخم پپتیک عبارت است از یک زخم کوچک در لوله گوارش که شایع ترین نوع زخم پپتیک در ۳۰ سانتیمتر اول روده کوچک بعد از معده رخ می دهد و به آن زخم دوازدهه میگویند. زخم هایی که در معده تشکیل می شوند، زخم معده خوانده می شوند. از دیدگاه تغذیه ای زخم پپتیک منجر به محدودیت های غذایی غیر ضروری و کاهش مواد غذایی ضروری مرتبط با آن می شود.



در صورت وجود موارد زیر احتمال بیشتری برای ابتلا به

زخم گوارشی دارید:

سابقه خانوادگی زخم ، سیگار کشیدن ، نوشیدن الکل ، سن بالای ۵۰ سال ، استفاده از داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی (مثل آسپرین) ، رژیم غذایی نامناسب ، کم خونی، داشتن هیلکو باکتر پیلوری

