

راهنمای پرستاری جهت آموزش به بیمار مبتلا به گاستریت

❖ علائم گاستریت (ورم معده) :

- به التهاب مخاط معده گفته می‌شود که می‌تواند در اثر عوامل مختلفی به وجود آید. اکثر افراد مبتلا به گاستریت هیچ علامتی ندارند. در برخی موارد، گاستریت باعث علائم سوء هاضمه می‌شود. این علائم ناشی از وجود التهاب در معده است و ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- درد یا احساس ناراحتی در قسمت فوقانی شکم ، حالت تهوع یا استفراغ ، احساس سیری زود هنگام ، از دست دادن اشتها ، کاهش وزن.

❖ مراقبت :

- قرار دادن بالش اضافی زیر سر در رختخواب؛ تا سر و شانه‌ها بالاتر قرار بگیرند و از بالا رفتن اسید معده در هنگام خواب جلوگیری شود.
- اقدام برای کاهش وزن در صورت داشتن اضافه وزن.
- از مصرف دخانیات اجتناب کنید.
- استرس‌های خود را مدیریت کنید.

❖ فعالیت :

- استراحت کافی داشته باشد.
- از دراز کشیدن تا 2 الی 3 ساعت بعد از غذا، پرهیز کنید.

❖ تغذیه :

- کاهش مقدار نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند چای، قهوه و نوشیدنی‌های انرژی‌زا و گاز دار.
- ❖ اجتناب از غذا خوردن از 3 الی 4 ساعت قبل از خواب در صورت امکان.
- ❖ پرهیز از مصرف غذاها یا نوشیدنی‌های اسیدی، گازدار، تند یا چرب.
- مصرف غذاهای حاوی فیبر بالا مانند غلات سبوس دار، میوه ها، سبزیجات و لوبیاهای
- مصرف غذاهای کم چرب مانند ماهی، گوشت بدون چربی و سبزیجات
- مصرف غذاهایی که اسید پخته کمی دارند مانند سبزیجات و لوبیاهای
- خوردن وعده های غذای کم حجم و مکرر نیز می تواند به کاهش علائم کمک کند.
- خوردن وعده های غذایی کوچکتر در طول روز.
- پرهیز از دراز کشیدن تا 2 الی 3 ساعت بعد از غذا.
- کاهش مصرف الکل یا اجتناب از آن.
- از خوردن سریع مواد غذایی پرهیز کنید.
- روزانه حداقل تا 6 - 8 لیوان آب بنوشید .

❖ درمان دارویی :

- داروهای آنتی بیوتیک برای از بین بردن هلیکوباکتر پیلوری.
- داروهایی برای کاهش تولید اسید و یا خنثی کردن اسید معده.
- مشورت با پزشک در صورت مصرف منظم مسکن‌های ضد التهابی (مانند ایبوپروفن) یا آسپرین.

- ممکن است پزشک برای پیشگیری از کم‌خونی ناشی از گاستریت خودایمنی مصرف مکمل آهن، اسید فولیک و ویتامین B12 را توصیه کند.
- در بعضی موارد ممکن است پزشک تزریق ویتامین B12 را توصیه کند.
- لازم به یادآوری است که برای استفاده از هر دارو یا مکمل غذایی، مانند ویتامین‌ها، مشورت با پزشک ضروری است.

❖ چه زمانی باید به پزشک مراجعه کرد؟

اگر علائم خونریزی معده داشته باشیم باید بلافاصله به اورژانس مراجعه کنیم. علائم خونریزی معده ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- مدفوع سیاه رنگ یا قیری یا وجود خون قرمز یا قهوه‌ای رنگ در مدفوع
- دل پیچه، ناراحتی یا درد شکم
- احساس خستگی، تنگی نفس یا سبکی سر
- استفراغ خونی

اگر خونریزی معده خفیف باشد، ممکن است چنان مقدار کمی خون در مدفوع وجود داشته باشد که بیمار متوجه آن نشود، به این اتفاق خون مخفی در مدفوع گفته می‌شود.