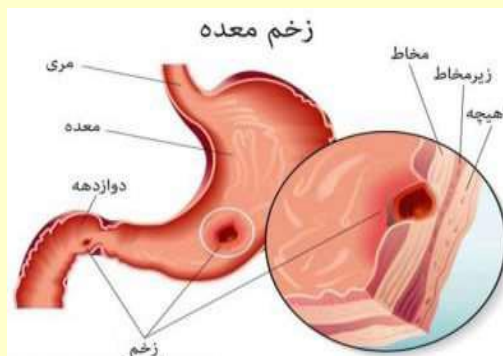


خونریزی گوارشی؟

خونریزی در اثر زخم در مخاط دستگاه گوارش ناشی از صدمات و آسیب موضعی ایجاد می شود. دستگاه گوارش از دهان شروع شده و تا مقعد ادامه دارد. خونریزی ممکن است در هر قسمتی از دستگاه گوارش اتفاق بیافتد. التهاب و خونریزی معده شایعترین نوع خونریزی دستگاه گوارش فوقانی است. خونریزی گوارشی ممکن است حاد یا مزمن باشد.

عواملی که ممکن است خطر بروز زخم های گوارشی را افزایش دهد:

- سوء تغذیه
- استرس
- وجود التهاب معده
- مصرف داروهای نظیر آسپرین، کورتیکواستروئیدها، داروهای NSAID (مانند ایبوپروفن، ناپروکسن، ایندومتاسین و...)
- سوء مصرف مزمن الکل
- مصرف سیگار
- غذاهای محرک (غذاهای تند و ترشی ها و...)



علائم خونریزی دستگاه گوارشی:

- ❖ استفراغ خونی که ممکن است به رنگ قرمز روشن یا قهوه ای تیره باشد.
- ❖ مدفوع سیاه و قیری رنگ و بدبو
- ❖ خون روشن در مدفوع
- ❖ علائم عمومی مانند: دل درد، کاهش فشار خون، سیاهی رفتن چشم، رنگ پریدگی، تپش قلب، تنگی نفس، درد قفسه سینه

آموزشهای خود مراقبتی در منزل:

- + رژیم غذایی کافی و متعادل داشته باشید، به جای سه وعده غذایی سنگین ۵ تا ۶ وعده غذایی سبک میل نمایید.
- + از پر خوری پرهیز کنید. قبل و بعد از هر وعده غذایی کمی استراحت نمایید.
- + از مصرف مواد غذایی محرک مانند: چای، قهوه، الکل، نوشابه های گاز دار، ادویه جات، شکلات، مرکبات و محصولات آن که از گوجه فرنگی درست می شوند خودداری نمایید.
- + آهسته غذا بخورید و غذارا خوب بجوید
- + از مصرف غذا های پر چرب و سرخ کردنی و دارای نمک زیاد پرهیز نمایید.
- + به محض بهبود علائم، فعالیت طبیعی خود را از سر بگیرید. به طور منظم پیاده روی و فعالیت بدنی سبک داشته باشید.
- + از مصرف دخانیات و الکل خودداری نمایید.
- + از استرس و اضطراب دوری نمایید.
- + از مصرف هر دارویی بدون اجازه پزشک پرهیز نمایید.
- + در صورتی که برای شما آنتی بیوتیک تجویز شده آن را سر ساعت مصرف نموده و پس از اتمام آن به پزشک مراجعه نمایید.
- + منعی برای استحمام وجود ندارد.
- + در زمان توصیه شده جهت پیگیری درمان خود به پزشک مراجعه نمایید.
- + در صورت بروز علائمی مانند: خون در مدفوع، مدفوع قیری و سیاه رنگ، تهوع، سرگیجه، رنگ پریدگی، درد شدید معده حتماً به پزشک یا بیمارستان مراجعه نمایید.

منبع: بیماریهای گوارش برونوسودارث ویراست پانزدهم ۲۰۲۲- راهنمای آموزش مددجو برای مراقبت در منزل، ترجمه: فاطمه علایی

بازنگری بعدی: زمستان ۱۴۰۳

تهیه کننده: واحد آموزش سلامت، زمستان ۱۴۰۲

تأیید کننده: دکتر رضا بایرام زاده متخصص بیماریهای داخلی



جهت دسترسی به مطالب آموزشی بارکد را اسکن نمایید ←