



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان سمنان

مرکز آموزشی پژوهشی کوثر

خونریزی گوارشی



گروه آموزش به بیمار آی سی یو داخلی

بهار ۱۴۰۴

شماره تماس بخش

۰۲۳۳۱۴۲۲۱۱۵

منبع: کتابچه پرستاری داخلی و جراحی پرونر و

سودارت ۲۰۲۲

آدرس سایت آموزشی بیمارستان کوثر:

<http://kosarhos.semums.ac.ir>

آدرس سایت کلینیک بیمارستان:

clinic.semums.ac.ir

پیشگیری از زخم های گوارشی:

رعایت بهداشت فردی و شستشوی مرتب دستها برای جلوگیری از بروز عفونت دستگاه گوارش

ورزش منظم

داشتن تغذیه مناسب و استفاده از میوه ها و سبزیجات و عدم مصرف غذاهای آماده و فست فود

داشتن آرامش روانی و دوری از استری

عدم مصرف خودسرانه داروهای مسکن

کنترل وزن

انجام آزمایشات دوره ای

ترک مصرف سیگار و الکل

در صورت مشاهده علائم زیر فوراً به پزشک خود مراجعه نمایید :

- در تمام موارد خونی بودن مدفوع باید به پزشک مراجعه کرد .

- در صورت درد شکم

- دهان تشنه و خشک ، ضعف و بی حالی و التهاب انتهاها و بالا رفتن وزن در اثر احتباس بعدی آب

- اسهالی که با داروهای ضد اسهال و یا تعویض با آنتی اسید حاوی آلومینیم برطرف نمی شود . یا اینکه اسهال حاوی خون باشد .

- بیوستی که با افزایش مصرف مایعات و رژیم غذایی برطرف نشود.

- کاهش وزن

- رنگ زرد در پوست یا سفیدی چشم

چربی غذا را کاهش دهید و از خوردن غذاهای سرخ شده و تند پرهیز کنید.

سه ساعت قبل از خوابیدن از خوردن خودداری کنید.

قبل و بعد از هر وعده غذایی استراحت کنید و موقع غذا خوردن نباید ناراحتی و استرس داشته باشید.

افرادی که علائم برگشت غذا از معده به مری دارند نباید بعد از غذا دراز بکشند و هنگام استراحت قسمت تنه نسبت به پاها بالاتر باشد.

از خوردن سس گوجه فرنگی و ترشی اجتناب کنید .

غذاهای سرخ شده، گوشت های چرب، کیک ها، بیسکویت ها، کره، خامه باعث ضعیف شدن اسفنکتر معده می شود و باید از خوردن این مواد غذایی پرهیز شود.

مصرف چای سبز، جوانه بروکلی و پروبیوتیک ها نیز در کنترل هلیکوباکتر پیلوری به عنوان یکی از مهمترین دلایل ابتلا به زخم های پپتیک نقش دارد.

این بیماران باید توجه داشته باشند که سوء جذب ویتامین ۱۲B، کلسیم، آهن و سایر مواد مغذی در زخم های پپتیک و یا کاهش اسیدیته معده ناشی از بیماری اتفاق می افتد و بنابراین مکمل یاری با این مواد مغذی زیر نظر پزشک یا متخصص تغذیه ضروری است.

فعالیت

انجام ورزش به طور منظم موجب پیشگیری از خونریزیهای دستگاه گوارشی میگردد.



خونریزی گوارشی

زمانی اتفاق می افتد که زخمی در دیواره لوله گوارش ایجاد شده باشد و این زخم دچار خونریزی شده باشد. خونریزی های گوارشی به دودسته با منشأ فوقانی و تحتانی تقسیم میشود.

علل شایع خونریزی گوارشی:

- * زخم های معده و دوازدهه
- * تروما و ضربه
- * واریس های گوارشی
- * تاهنجاری های خونی
- * آسیب های مخاط معده و دوازدهه
- * بیماریهای التهابی مری و بدخیمی ها
- * سوء مصرف از آسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئید

علائم خونریزی گوارشی

استفراغ خون روشن با موادی با زمینه قهوه ای که نشانه خونریزی قسمت فوقانی دستگاه گوارش است.

مدفوع قیری و بد بو، این نوع مدفوع که ملنا نام دارد بر وجود خون حداقل به مدت ۱۴ ساعت در دستگاه گوارش دلالت دارد.

خون قرمز و روشن در مدفوع که بیشتر مربوط به خونریزی قسمت تحتانی گوارش است.

درد و حساسیت و کرامپ شکمی

علائم کم خونی مثل خستگی ، سیاهی چشم، درد قفسه سینه یا تنگی نفس ، افت فشارخون و تعریق، نبض تند، سبکی در سر

در برخی موارد شوک به دلیل از دست دادن شدید خون (بیش از یک لیتر خون در ۲۴ ساعت)

درمان:

کنترل علائم حیاتی و ثابت کردن آن با مایع درمانی/گذاشتن لوله معده/انجام رادیوگرافی شکم/اندوسکوپی و کلونوسکوپی



آموزشهای لازم به بیمار:

داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنید

قرص های جویدنی را کاملا بجوید.

قیل از مصرف شربت های آنتی اسید ، آنها را به خوبی تکان دهید.

از سرفه کردن، عطسه کردن، بلند کردن و فشار در حین دفع مدفوع و استفراغ پرهیز کنید.

از مصرف داروهای مثل آسپرین و داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی (ایبوپروفن، ناپروکسن ، دیکلوفناک، پیروکسیکام ، مفنامیک اسید) پرهیز کنید.

از انجام فعالیتهای سنگین و قدرتی تا زمانی که کم خونی شما جبران نشده است خودداری کنید.

هنگام استفراغ خونی نباید از راه دهان چیزی بخورید.

رژیم غذایی

از مصرف غذاهای آماده یا فست فودها خودداری کنید.

مصرف میان وعده های ناسالم مثل چیپس و پفک، غذاهای تند و شور را به حداقل برسانید.

غذاهای سرخ شدنی و چرب را محدود کنید.

از مصرف چای فراوان و پررنگ خودداری کنید.

تعداد وعده های غذایی را زیاد کنید ولی حجم هر وعده را کم کنید. به جای ۳ وعده پر حجم و زیاد از ۵ وعده کم حجم استفاده کنید.

از خوردن غذاهای پرادویه و تند و محرک و ترشی ها خودداری کنید.

از مصرف سیگار و الکل اجتناب کنید.

نوشابه های گازدار، تنقلات، شکلات و غذاهای چاشنی دار را از رژیم خود حذف کنید.

از مصرف پوست مواد غذایی پوست میوه ها و سبزیجات بویژه در بیمارانی که فاقد دندان میباشند یا دندانهای مصنوعی دارند، خودداری نمایید.