

مددجوی عزیز.....

در این پمفلت سعی شده است آموزش های لازم به شما داده شود، امید است که با رعایت این نکات سلامتی خود را بهبود بخشید.

سوء هاضمه یک بیماری نیست بلکه یک علامت است. هرگونه احساس ناراحتی در قسمت های فوقانی شکم به عنوان سوء هاضمه شناخته می شود. در واقع سوء هاضمه طیف وسیعی از اختلالات و مجموعه ای از بیماری ها است که می تواند علامت هایی مانند نفخ، گاز معده و دردهای مبهم شکمی را بعد از غذا خوردن را ایجاد کند. این طیف بیماری ها از یک سو می توانند بی خطر و ساده باشند و هرچه پیشتر رود می تواند علامت یک بیماری خطرناک یا سرطان باشد.

دلایل سوءهاضمه

گاهی اوقات به دلیل خوردن بیش از اندازه یا خوردن سریع رخ میدهد.

غذاهای تند و چرب خطر ابتلا را افزایش میدهند.

دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا خوردن، هضم غذا را دشوار میکند.

سیگار کشیدن

مصرف بیش از اندازه ی الکل

« عادات غذایی و سبک زندگی نامناسب

« عوارض جانبی برخی داروها

داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی مانند آسپرین، ایبوپروفن و ناپروکسن از داروهایی هستند که عوارض جانبی دارند.

سوء هاضمه به دلیل بیماری های زیر نیز ایجاد می شود :

« زخم معده یا زخم دوازدهه

« سرطان معده

« ناهنجاری های مجاری لوزالمعده یا مجاری صفراوی

« بیماری ریفلاکس اسید

تشخیص

پزشک از بیمار راجب سابقه ی بیماری و عادات غذایی سوال میپرسد.

معاینه صورت میگیرد.

پزشک از شکم بیمار تصویربرداری میکند تا هر نوع عامل غیرعادی را در دستگاه گوارش ببیند.

امکان نمونه برداری از خون و مدفوع برای تشخیص بیماری های دستگاه گوارش وجود دارد.

« امکان آندوسکوپی برای بررسی عامل غیرعادی در دستگاه گوارش وجود دارد.

آندوسکوپی وارد کردن یک لوله ی نرم دوربین دار از طریق دهان به دستگاه گوارش است و دوربین میتواند از داخل دستگاه گوارش تصویربرداری کند و هر نوع عامل غیر عادی را شناسایی کند. همچنین در این روش میتوان از قسمت هایی از دستگاه گوارش نمونه برداری کرد و برای آزمایش به آزمایشگاه فرستاد. در آندوسکوپی میتوان موارد زیر را شناسایی کرد:

- التهاب مری ناشی از ریفلاکس اسید
- زخمها
- بیماری های التهابی
- سرطان

مراقبت

سوء هاضمه ضعیف یکی مشکلات رایج است اما نباید سوء هاضمه ی های زیر را نادیده گرفت:

- ✓ سوء هاضمه در سن بالای 45 سال
- ✓ سوء هاضمه با کاهش وزن
- ✓ سوء هاضمه ای که با دارو درمان نمی شود .
- ✓ سوء هاضمه مزمن یا شدید





دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی قزوین

مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت

واحد آموزش سلامت

سوء هاضمه



بازنگری تابستان ۱۴۰۵

با نظارت و تایید آقای دکتر سخنور

فوق تخصص گوارش

از آنجا که سوء هاضمه می تواند نشانه از بیماریهای خطرناک باشد و یا آنها را تقلید کند، در صورت دارا بودن موارد زیر باید به یک پزشک مراجعه نمود:

- ◀ استفراغ، کاهش وزن، بی اشتها
- ◀ مدفوع سیاه قیری یا خون در استفراغ
- ◀ درد شدید در قسمت فوقانی و راست شکم
- ◀ ناراحتی غیر مرتبط با خوردن
- ◀ سوء هاضمه همراه با نفس تنگی، عرق ریزی یا دردی که به فک، گردن یا بازوها تیر بکشد.
- ◀ نشانه هایی که بیش از دو هفته باقی می مانند.

آرزوی ما سلامتی همیشگی شماست

در صورت داشتن سوال در منزل، ساعت 8 تا 14
با شماره تلفن 27-028-33790620 داخلی
5097 واحد آموزش سلامت تماس بگیرید.

سبک زندگی

دارو تنها راه درمان نیست و و میتوان با انجام برخی کارها در زندگی روزمره از شر علائم سوء هاضمه خلاص شد. به عنوان مثال:

- با دهان باز غذا نجوید، در زمان جویدن غذا صحبت نکنید یا سریع غذا نخورید. این شرایط باعث می شود هوا به معده وارد شده و سوء هاضمه شما تشدید شود
- از مصرف غذاهای تند و چرب خودداری کنید.
- در صورتی که سیگاری هستید آن را ترک کنید.
- در صورت اضافه وزن، وزن خود را کاهش دهید.
- مصرف نوشیدنی های کافئین دار و الکل دار قطع شود.
- به میزان کافی استراحت کنید.
- از خوردن غذا در اواخر شب خودداری کنید
- همیشه آسپیرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی را بعد از غذا مصرف کنید.
- از میزان استرس خود بکاهید. میتوانید این کار را با تمرین یوگا یا سایر ورزش های مربوطه انجام دهید.
- پس از غذا خوردن حداقل تا یک ساعت ورزش نکنید.
- اگر به لاکتوز یا یک غذای خاص حساسیت دارید، از مصرف بیش از حد آن خودداری کنید.

