

## خونریزی گوارشی



### بخش داخلی یک

واحد آموزش سلامت—تدوین: بهار ۱۴۰۰

## آموزشهای لازم به بیمار

- ۱) داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنید.
- ۲) قرص های جویدنی را کاملاً بجوید.
- ۳) قبل از مصرف شربت های آنتی اسید ، آنها را به خوبی تکان دهید.
- ۴) از سرفه کردن ، عطسه کردن ، بلند کردن و فشار در حین دفع مدفوع و استفراغ پرهیز کنید
- ۵) از مصرف داروهای مثل آسپرین و داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی ( ایبوپروفن ، ناپروکسن ، دیکلوفناک پیروکسیکام ، مگنامیک اسید) پرهیز کنید.
- ۶) از انجام فعالیتهای سنگین و قدرتی تا زمانی که کم خونی شما جبران نشده است خودداری کنید.
- ۷) استرس نشانه ها و علائم زخم معده را تشدید می کند. عوامل استرس زای زندگی خود را تعیین کنید و نهایت سعی خود را برای برطرف کردن آنها به کار بندید. به سختی می توان مانع بروز بعضی استرس ها شد، اما می توان نحوه مدیریت شان را با ورزش کردن، انجام تمرین های خاص، سپری کردن اوقات فراغت با دوستان یا نوشتن خاطرات آموخت.

### در صورت مشاهده موارد زیر به پزشک مراجعه نمایید:

- ♦ دهان تشنه و خشک
- ♦ رخوت (سستی) یا التهاب انتهای اندامها (نوک انگشتان و ...)
- ♦ کاهش وزن
- ♦ یبوستی که با تغییر رژیم غذایی یا رژیم پر فیبر برطرف نشود.
- ♦ اسهالی که بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد یا حاوی خون باشد.

## رژیم غذایی

- ◀ بیمارانی که از زخم معده شاکی می باشند، باید از مصرف غذاهای آماده یا همان فست فود ها اجتناب کنند.
- ◀ مصرف میان وعده های ناسالم همچون چیپس و پفک و غذاهای تند ، شور ، و پر ادویه را به حداقل برسانید.
- ◀ از مصرف چای فراوان و پر رنگ پرهیزید و غذاهای چرب نخورید.
- ◀ سعی کنید مقدار وعده های غذایی را افزایش اما حجم آنها را کاهش دهید.
- ◀ از خوردن سس گوجه فرنگی و ترشی اجتناب کنید.
- ◀ رژیم غذایی سالم و سرشار از میوه، سبزی و غلات برای درمان زخم معده مفید است. کمبود ویتامین، التیام زخم معده را دشوار می سازد.
- ◀ عدم مصرف سیگار ، و ترک الکل از مواردی است که قابل توجه می باشد.
- ◀ از مصرف نوشابه های گاز دار ، شکلات و تنقلات و غذاهای چاشنی دار اجتناب کنید.
- ◀ در بیمارانی که علائم برگشت اسیده معده به داخل مری یا بازگشت غذا از معده به مری دارند ، لازم است از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خودداری کنید.
- ◀ در صورت مصرف مداوم مسکن، بهتر است با پزشک در مورد مناسب بودن استامینوفن مشورت شود.
- ◀ به یاد داشته باشید هر زمان برای سایر مشکلات به پزشک مراجعه کردید، سابقه خونریزی گوارشی خود را بیان کنید.

## خونریزی گوارشی چیست؟

خونریزی گوارشی در اثر صدمه و آسیب موضعی ایجاد می شود و موجب زخم مخاط دستگاه گوارش می گردد . که این زخم به شبکه عروقی پیشرفت کرده و همچنین ممکن حاد یا مزمن باشد. خونریزی های گوارشی به دو دسته با منشأ فوقانی و تحتانی تقسیم می شوند.

## علل شایع خونریزی گوارشی:

← زخم های معده و دوازده

← واریسهای گوارشی

← آسیب های مخاط معده و اثنی عشر

← بیماریهای التهابی مری و بد خیمی ها

← سوء مصرف از آسپرین و داروهای ضد التهاب

غیراستروئیدی ( ایبوپروفن ، ناپروکسن، دیکلوفناک،

پیروکسیکام، ایندومتاسین ، مفنامیک اسید ، سیلوکسیب و نیکوتین)

← ناهنجاری های خونی

← تروما و ضربه

← عفونت هلیکوباکتریلوری

## علائم خونریزی گوارشی

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

← مدفوع قیری رنگ 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.

← خونریزی مخفی دستگاه گوارش که در آزمایشات اختصاصی مربوط به مدفوع تشخیص داده می شود که با علایم کاهش وزن و کم خونی مزمن همراه 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)

← بخاطر داشته باشید که بعضی از داروها مثل آهن، بیسموت و آنتی بیوتیک سفدینیر، بعضی از مواد غذایی مثل چغندر قند می توانند موجب ظاهر قرمز یا سیاه مدفوع شوند که شبیه به خونریزی است اما در واقع خونریزی وجود ندارد.

← اگر خونریزی کند باشد و در طول زمان رخ دهد، شخص ممکن است بتدریج دچار احساس خستگی، خواب آلودگی مرضی و تنگی نفس شود. کم خونی ممکن است در اثر خونریزی رخ دهد و موجب رنگ پریده شدن پوست گردد.

← اگر خونریزی شدید و ناگهانی رخ دهد، ممکن است ضعف، سرگیجه، غش، تنگی نفس یا درد شکم کرامپ مانند و یا اسهال دیده شود. ممکن است شخص وارد شوک شده، دارای نبض سریع نخی شکل و افت فشار خون باشد. همچنین ممکن است بیمار رنگ پریده و بی حال باشد.

## درمان

زمانی که بیمار با خونریزی گوارشی مراجعه می کند، پس از متعادل کردن علائم حیاتی بیمار از طریق مایع درمانی مناسب ( سرم تزریقی)، برای بیمار لوله معده گذاشته شده، شستشوی معده انجام می شود و وضعیت شدت خونریزی بیمار تخمین زده می شود.

گاهی به دلیل عدم توقف خونریزی جراحی اورژانسی ضروری است .

برای تشخیص یا درمان خونریزی ، بسته به منشأ آن آندوسکوپی یا کلونوسکوپی انجام می شود.

## آندوسکوپی:

آندوسکوپ (درون بین) لوله انعطاف پذیر باریکی است که دوربین بسیار کوچکی در سر آن قرار دارد.

مسکن ملایمی به بیمار داده می شود و سپس لوله از راه دهان وارد معده می شود. پزشک لایه مخاطی معده را جهت تشخیص زخم معده بررسی می کند و نمونه های بسیار کوچک بافتی (نمونه برداری) برای معاینات میکروسکوپی گرفته می شود. چنانچه در آزمایش های تصویربرداری ابتلا به زخم معده مشخص شود، به احتمال زیاد آزمایشی به منظور تعیین وجود هلیکوباکتریلوری انجام می شود.