



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی استان کیلان

بیمارستان کوثر آستانه اشرفیه

## خود مراقبتی در خونریزی گوارشی



واحد آموزش سلامت

تهیه و تنظیم:

سارا محمد دوست (کارشناس ارشد پرستاری)،

محدثه راه نورد (کارشناس پرستاری)

بهار ۱۴۰۲

### به چند نکته مهم توجه کنید:

- ❖ داروها را طبق دستور پزشک معالج مصرف کنید.
- ❖ قرص های جویدنی را کاملاً بجوید.
- ❖ قبل از مصرف شربت های آنتی اسید ، آنها را به خوبی تکان دهید.
- ❖ از سرفه کردن، عطسه کردن، بلند کردن اجسام سنگین و فشار در حین دفع مدفوع و استفراغ پرهیز کنید.
- ❖ مصرف داروهای ضد التهاب غیر استروئیدی مثل ایبوپروفن ، ناپروکسن ، دیکلوفناک و... را محدود کنید. در صورت مصرف مداوم مسکن، با پزشک خود مشورت کنید.
- ❖ از انجام فعالیتهای سنگین و قدرتی تا زمانی که کم خونی شما جبران نشده است خودداری کنید .
- ❖ از استرس دوری کنید. از مصرف سیگار و الکل دوری کنید.

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

- ❖ دهان تشنه و خشک
- ❖ سستی یا التهاب انتهای اندامها
- ❖ کاهش وزن
- ❖ بیوستی که با تغییر رژیم غذایی یا رژیم پر فیبر برطرف نشود .
- ❖ اسهالی که بیشتر از ۲۴ ساعت طول بکشد یا حاوی خون باشد
- ❖ وجود خون در مدفوع
- ❖ درد شدید شکمی ، شکم سفت و حساس

### منابع:

❖ جانیس ال.هینکل، سوزان س.اسملترز، پرستاری داخلی و جراحی برونر و سوارث گوارش، ترجمه: دهقان نیری.ناهید،تهران، اندیشه رفیع،۱۴۰۱

❖ وب سایت آموزش سلامت دانشگاه علوم پزشکی تهران:

<http://help.tums.ac.ir>

### رژیم غذایی زیر را رعایت کنید:

- ❖ اگر از زخم معده شاکی هستید، باید از مصرف غذاهای آماده یا همان فست فودها اجتناب کنید .
- ❖ مصرف میان وعده های ناسالم همچون چیپس، پفک و غذاهای تند و پرادویه را به حداقل برسانید.
- ❖ غذاهای پرچرب مصرف نکنید.
- ❖ از مصرف چای فراوان و پررنگ پرهیزید.
- ❖ تعداد وعده های غذایی را زیاد کنید و حجم وعده ها را کاهش دهید.
- ❖ رژیم غذایی سرشار از میوه ، سبزی و غلات داشته باشید، این رژیم غذایی برای درمان زخم معده مفید است.
- ❖ اگر از برگشت اسید معده به داخل مری یا برگشت غذا از معده به مری رنج می برید، لازم است از دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خودداری کنید.



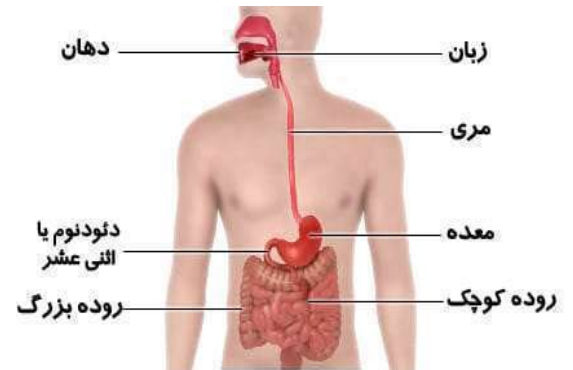
## با دستگاه گوارش آشنا شویم:

دستگاه گوارش انسان که از دهان تا مقعد امتداد دارد، از لوله گوارشی و غده‌های گوارشی تشکیل شده است و حدود هفت متر طول دارد. لوله گوارشی شامل دهان، حلق، مری، معده، روده کوچک، روده بزرگ و راست‌روده می‌باشد.

به صورت کلی دستگاه گوارش انسان به دو بخش عمده ی فوقانی و تحتانی تقسیم می‌شود. تمامی اعضای قبل از معده، شامل: دهان، غدد بزاقی، زبان، حلق و مری در قسمت فوقانی دستگاه و معده، روده کوچک، لوزالمعده، کبد و کیسه صفرا و روده بزرگ در قسمت تحتانی قرار می‌گیرند.

### مهمترین کارهای دستگاه گوارش:

- شکستن ذرات غذا به شکل مولکول قابل هضم
- جذب ذرات ریز (مولکول‌ها) به جریان خون
- دفع محصولات زائد و غیرقابل هضم و جذب



دستگاه گوارشی انسان

## خونریزی دستگاه گوارش:

خونریزی در اثر صدمه موضعی یا تحریکاتی ایجاد می‌شود که سبب خراش یا زخم مخاط دستگاه گوارش می‌شوند.

### نشانه های خونریزی گوارشی:

- ◆ استفراغ خون روشن با موادی با زمینه قهوه ای که نشانه خون ریزی قسمت فوقانی دستگاه گوارش است.
- ◆ مدفوع قیری و بدبو، این نوع مدفوع که ملنا نام دارد بر وجود خون حداقل به مدت ۱۴ ساعت در دستگاه گوارش دلالت می‌کند.
- ◆ عبور خون قرمز روشن یا خرمائی مایل به قرمز در مدفوع که این تظاهر بیشتر مربوط به خونریزی قسمت تحتانی دستگاه گوارش است.
- ◆ علائم از دست دادن خون یا کم خونی مانند سیاهی رفتن چشم، ضعف، درد قفسه سینه یا تنگی نفس

بخاطر داشته باشید که بعضی از داروها مثل آهن، بیسموت، برخی آنتی بیوتیک‌ها، بعضی از مواد غذایی مثل چغندر قند می‌توانند موجب ظاهر قرمز یا سیاه مدفوع شوند که شبیه به خون ریزی است اما در واقع خون ریزی وجود ندارد.

## علت های خونریزی گوارشی:

- زخم های معده و اثنی عشر، واریس های گوارشی (بیشتر در اثر مشکلات کبدی و عروق مربوط به آن ایجاد می‌شود)
- خراشیدگی های مخاط معده و مخاط اثنی عشر
- مصرف بی رویه داروهای مسکن ضد التهاب (آسپرین، ایبوپروفن، ایندومتاسین، مفن‌امیک اسید، دیکلوفناک، پیروکسیکام و...)
- گشاد شدگی غیرطبیعی عروق آن نواحی
- سرطان های گوارشی
- التهاب روده
- مصرف الکل
- مصرف داروهای محرک
- وجود میکروب در سیستم گوارشی
- استرس



### درمان:

زمانی که بیمار با خونریزی گوارشی مراجعه می‌کند، علائم حیاتی بیمار از طریق مایع درمانی مناسب (تزریق سرم) متعادل می‌شود. برای بیمار لوله ی معده گذاشته شده و شستشوی معده انجام می‌شود و وضعیت شدت خونریزی بیمار تخمین زده می‌شود. گاه به دلیل عدم توقف خونریزی، بسته به منشا خونریزی جراحی، آندوسکوپی یا کلونوسکوپی انجام می‌شود.