



راهنمای بیمار خونریزی گوارشی

❖ شرح بیماری

دستگاه گوارش بدن انسان، دستگاهی است که از دهان شروع و به ترتیب مری، معده، روده و در نهایت مقعد را شامل می‌شود. غذا پس از خورده شدن از همین راه عبور کرده و مسیر هضم و نهایتاً جذب را طی می‌کند. ممکن است به دلایل مختلفی در هریک از این بخش‌ها زخم رخ دهد و پیشرفت زخم باعث نازک و حساس‌تر شدن دیواره آن بخش از دستگاه گوارش شود و در نهایت خونریزی گوارشی اتفاق بیافتد.



❖ علائم

خونریزی گوارشی بسته به قسمتی از دستگاه گوارش که خونریزی کرده، متفاوت است اما به طور کلی خونریزی در دستگاه گوارش علائم زیر را به دنبال دارد:

- ✓ درد شکم
- ✓ خون در مدفوع شما
- ✓ سوزش سردل
- ✓ حالت تهوع
- ✓ تغییرات اشتها
- ✓ کاهش وزن بدون توضیح

❖ علل شایع

رژیم غذایی و استرس می‌تواند از علل ابتلا به خونریزی گوارشی باشند. در برخی موارد وجود خونریزی در معده می‌تواند به دلیل عفونت با نوعی از باکتری به نام هلیکوباکتر اتفاق بیافتد. استفاده مکرر از داروهای مسکن خاص مانند داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی (NSAIDs) نیز می‌تواند از علل تخریب دیواره داخلی دستگاه گوارش و در نتیجه خونریزی باشد.

❖ عوارض احتمالی

- در صورت بروز خونریزی‌های گوارشی عوارض زیر ممکن است در بیمار بروز نماید:
- ✓ خونریزی داخلی
 - ✓ عفونت
 - ✓ کم آبی شدید بدن
 - ✓ افزایش خطر سرطان روده بزرگ
 - ✓ افزایش خطر لخته شدن خون در رگ‌ها و شریان‌ها

❖ تشخیص

با توجه به قسمتی که دچار خونریزی شده است، روش تشخیصی نیز می‌تواند متفاوت باشد اما به طور کلی پزشک برای خونریزی گوارشی می‌تواند از روش‌های تشخیصی زیر استفاده کند:

- ✓ آزمایش خون
- ✓ نمونه مدفوع (برای بررسی وجود خون در مدفوع)
- ✓ آندوسکوپی
- ✓ کولونوسکوپی (برای بررسی وجود خونریزی در روده بزرگ)
- ✓ سیگموئیدوسکوپی انعطاف‌پذیر (برای بررسی قسمت انتهایی روده بزرگ)
- ✓ اشعه ایکس
- ✓ سی.تی.اسکن (در صورتی که پزشک مشکوک به زخم روده باشد)

❖ درمان

در موارد خفیف بیماری، ممکن است دارو روش مناسبی برای درمان خونریزی گوارشی باشد. در موارد شدیدتر پزشک ممکن است با استفاده از جریان الکتریکی یا نور لیزر از طریق وارد کردن یک آندوسکوپ خونریزی را متوقف کرد.

❖ فعالیت

- ✓ فعالیت بدنی داشته باشید. حتی ورزش‌های خفیف می‌تواند به کاهش استرس کمک کند، افسردگی را کاهش دهد و عملکرد روده را نرمال کند. در مورد یک برنامه ورزشی که برای شما مناسب است با پزشک خود صحبت کنید.
- ✓ بیوفیدبک این روش کاهش استرس است که به شما کمک می‌کند تنش عضلانی را کاهش دهید و سرعت ضربان قلب را با کمک یک دستگاه بازخوردی کاهش دهید. هدف این است که به

شما کمک کند آرام شوید و بتوانید به راحتی با استرس کنار بیایید.

✓ یک راه موثر برای مقابله با استرس، انجام حرکات آرام و تمرینات تنفسی است. شما می توانید در کلاس های یوگا و مراقبه شرکت کنید یا در خانه تمرین کنید

❖ رژیم غذایی

- ✓ خوردن وعده های غذایی کوچک به شما کمک می کند.
- ✓ سعی کنید روزانه مقدار زیادی مایعات بنوشید.
- ✓ الکل و نوشیدنی های حاوی کافئین و نوشیدنی های گازدار روده شما را تحریک می کنند و می توانند علائم شما را بدتر کنند.

❖ دارو

- ✓ در صورتی که خونریزی گوارشی ناشی از عفونت پیلوری باشد، پزشک ممکن است برای درمان آن آنتی بیوتیک تجویز کند.
- ✓ داروهای ضد التهابی
- ✓ داروهای سرکوب کننده سیستم ایمنی، باعث کاهش التهاب می شوند اما این کار را با سرکوب کردن سیستم ایمنی انجام می دهند.

برای برخی از افراد، ترکیبی از داروها بهتر از یک دارو به تنهایی عمل می کند.

❖ در چه مواردی به پزشک مراجعه نمایید؟

در صورت مشاهده علائم ذکر شده به پزشک مراجعه کنید.

واحد آموزش سلامت	تهیه کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	تایید کننده
دکتر سید محمد سید غیبی	ابلاغ کننده
پاییز ۱۴۰۳	تاریخ چاپ

منابع:

وبسایت های mayoclinic ، .com.WebMD ، .org.hopkinsmedicine ،
Family Doctor.org، کتاب اصول آموزش به بیمار، برونر و سوارث