هل تريد أن تعرف؟

F06
sheet 1/1

إلتهاب المعدة
Gastritis

التعريف

هو إلتهاب غشاء المعدة الذي يشكل أكبر نسبة من المشاكل الصحية المتعلقة بالإلتهابات المعوية. يمكن أن يكون حاداً (ويدوم من بضع ساعات إلى بضعة أيام)، أو مزمناً (ناتج عن تعرض متكرر لتأثيرات أو إلتهابات معوية حادة).
من أسباب الإلتهاب المعوي: التلوث الجرثومي للطعام أو للماء، الإكثار من تناول الكحول، الإستعمال المفرط للأسبرين ومشتقاته ولمضادات التورم غير الكورتيزونية، العلاج بالأشعة.

ما يجب أن تعرفه؟

الأدوية

- تناول الأدوية حسب إرشادات الطبيب .
- تجنب تناول أدوية السيلان مثل الأسبرين أو مضادات التورم غير الكورتيزونية لأنها قد تؤدي الى نزيف معوي.

الطعام والحمية

- تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين فهي تزيد من الإفرازات المعوية والحوامض وتسبب الألم.
- تجنب التوابل والكحول فهي تزيد من الإفرازات الحمضية (الأسيد) وتؤخّر فرص الشفاء.

الخيارات العلاجية

- إغسل يديك قبل تحضير الطعام.
- إغسل يديك جيداً بعد لمس اللحم النيء .
- أبق اللحم، السمك، الدجاج، المايونيز، والقشطة في البراد/الثلاجة دائماً.
- لا تترك الطعام خارج البراد لأكثر من ساعتين. لا تتأخر بوضع الطعام المتبقّي في الثلاجة.
- تجنب التبريد البطيء للحوم والدجاج.

إجراءات وقائية

- أقلع عن التدخين فالنيكوتين يؤدي الى الألم والتقرح.
- تجنب الإرهاق فهو يزيد من إفراز حمض المعدة .

إرشادات

جميع الحقوق محفوظة، ٢٠٠٦، الجامعة الأميركية في بيروت المركز الطبي

إن المعلومات الواردة هي لهدف التثقيف فقط. يجب استشارة الطبيب في حال تطابق أي من العوارض الواردة ضمنا.
تم تحضير هذه النشرة من قبل قسم الخدمات التمريضية بالتنسيق مع جهات طبية اخرى.

© 2005 American University of Beirut Medical Center