

## دستورالعمل‌های تغذیه سالم برای افراد مبتلا به زخم معده

زخم معده زخمی است که روی پوشش معده یا روده کوچک شما قرار دارد. زخم معده شامل زخم معده است که در معده، و زخم اثنی عشر که در ابتدای روده کوچک ایجاد می‌شود. شایع‌ترین علامت زخم معده درد خفیف و سوزش در معده است. علائم دیگر می‌تواند شامل نفخ، آروغ، کم اشتها، حالت تهوع و کاهش وزن باشد.

بیشتر زخم‌های معده در اثر عفونت با باکتری هلیکوباکتر پیلوری (*H. pylori*) ایجاد می‌شوند. استفاده طولانی مدت از داروهای ضد التهابی غیر استروئیدی (NSAIDs) مانند ایبوپروفن و آسپرین نیز می‌تواند باعث ایجاد زخم شود. بیشتر زخم‌ها با دارو درمان می‌شوند. زخم‌های ناشی از هلیکوباکتر پیلوری معمولاً با آنتی بیوتیک درمان می‌شوند. زخم‌های ناشی از NSAID ها اغلب با داروهایی که میزان اسید معده را کاهش می‌دهند و با کاهش یا توقف NSAID ها درمان می‌شوند.

هیچ غذای خاصی که بتواند باعث زخم شود شناسایی نشده است اما برخی غذاها می‌توانند علائم شما را وخیم‌تر یا بهبود زخم را دشوارتر کنند. این منبع پیشنهاداتی برای تغذیه سالم ارائه می‌دهد که می‌تواند به شما در مدیریت زخم کمک کند.

### اقداماتی که می‌توانید انجام دهید



- روزانه از یک الگوی غذایی سالم پیروی کنید که شامل انواع سبزیجات و میوه‌ها، غلات سبوس‌دار و غذاهای پروتئینی باشد. خوردن غذاهای مغذی برای کمک به بهبود زخم، کمک به پیشگیری از زخم و برای سلامت کلی شما مهم است. برخی از نمونه‌های الگوهای تغذیه سالم عبارتند از: راهنمای غذایی کانادا، رژیم غذایی دش (DASH) یا رژیم مدیترانه‌ای.
- اغلب غذاهای دارای فیبر بالا مصرف کنید. از زخم کمک کند. هدف شما باید گنجاندن منابع خوب فیبر محلول مانند سبزیجات، میوه‌ها، بلغور جو دوسر و سبوس جو، جو و لوبیا، نخود و عدس در رژیم غذایی خود باشد.
- به غذاها و نوشیدنی‌هایی که باعث ناراحتی شما می‌شوند و زخم شما را تحریک می‌کنند توجه کنید. دفترچه غذایی روزانه می‌تواند به شما در شناسایی این غذاها کمک کند.
- غذاهای تند باعث ایجاد زخم نمی‌شوند اما ممکن است علائم را در برخی افراد وخیم‌تر کنند. اگر غذاهای تند باعث ناراحتی شما می‌شوند، از خوردن آنها اجتناب یا کمتر مصرف کنید. اگر غذاهای تند باعث ناراحتی شما نمی‌شوند، می‌توانید به خوردن آنها ادامه دهید.
- قهوه و کافئین اسید معده را افزایش می‌دهند اما به نظر نمی‌رسد که باعث ایجاد زخم یا وخیم‌تر شدن علائم شوند. اگر بعد از نوشیدن قهوه یا نوشیدنی‌های حاوی کافئین علائمی دارید، مصرف آنها را محدود کنید.
- اگر غذاها یا نوشیدنی‌های دیگری وجود دارد که باعث ناراحتی شما می‌شود، خوردن آنها را محدود یا از آنها اجتناب کنید. با یک متخصص تغذیه مشورت کنید تا در صورت اجتناب از خوردن بسیاری از غذاها به دلیل اینکه باعث درد یا ناراحتی شما می‌شوند، چگونه نیازهای تغذیه‌ای خود را برآورده کنید.

### سایر ملاحظات

- اگر زخم معده دارید، بهتر است مصرف الکل را محدود کنید یا از آن اجتناب کنید. که ممکن است باعث درد شود. همچنین می‌تواند با برخی از داروها برای درمان زخم تداخل ایجاد کند. مصرف زیاد الکل خطر ابتلا به زخم معده را افزایش می‌دهد. اگر الکل مصرف می‌کنید، حد اعتدال را رعایت کنید. در صورت سوال در خصوص مصرف الکل، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود صحبت کنید.
- اگر سیگار می‌کشید، با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود برای مشاوره در مورد ترک سیگار صحبت کنید. سیگار کشیدن می‌تواند بهبود زخم را سخت‌تر کند. همچنین می‌تواند خطر ابتلا به زخم را افزایش دهد.
- پروبیوتیک‌ها و درمان هلیکوباکتر پیلوری. پ. اگر برای هلیکوباکتر پیلوری دارو مصرف می‌کنید، مصرف یک پروبیوتیک قبل و در طول درمان ممکن است مفید باشد. داروها و پروبیوتیک‌ها ممکن است برای خلاص شدن از شر هلیکوباکتر پیلوری و کاهش عوارض جانبی آنتی بیوتیک‌ها با هم کار کنند. با ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی خود در مورد توصیه پروبیوتیک‌ها صحبت کنید.



### منابع بیشتر

برای کسب اطلاعات بیشتر و راهنمایی درباره نیازها و ترجیحات غذایی خود با شماره **8-1-1** تماس بگیرید و درخواست کنید که با یک کارشناس تغذیه هیلث‌لینک بی‌سی صحبت کنید. کارشناس تغذیه به سوالات شما پاسخ می‌دهد و درباره منابعی که به زبان مادری شما در دسترس است شما را راهنمایی خواهد کرد.

**8-1-1** خدمات ترجمه را به بیش از 130 زبان ارائه می‌دهد. پس از تماس با **8-1-1** شما به یک متصدی خدمات بهداشتی انگلیسی زبان وصل خواهید شد. برای دریافت خدمات به زبانهای دیگر، صرفاً زبانی را که خواهان آن هستید ذکر کنید (برای مثال بگویید «فارسی»/«Farsi») و یک مترجم به تماس تلفنی خواهد پیوست.

برای کسب اطلاعات بیشتر، منبع زیر را ببینید:

- هیلث‌لینک بی‌سی [www.healthlinkbc.ca](http://www.healthlinkbc.ca) - اطلاعات بهداشتی غیراورژانسی و مورد تأیید پزشکی دریافت کنید.

این اطلاعات به عنوان منابعی برای آگاهی‌رسانی بیشتر ارائه می‌گردند که پنداشته می‌شود در زمان انتشار قابل اعتماد و درست بوده‌اند و نباید به عنوان تبلیغی برای هیچ‌گونه اطلاعات، خدمت، محصول یا شرکتی تلقی شوند.

## یادداشتها



توزیع به وسیله متن:

ڈائیٹیشن سروسز بیلته لنک بی سی) سابقہ ڈائل-اے- ڈائیٹیشن) بی سی کے خدمات کارشناسی تغذیہ در سازمان هلت لینک بی سی (پیش از این موسوم به Dial-A-Dietitian)، اطلاعات و منابع رایگان را در مورد تغذیہ برای ساکنان بی سی و متخصصان بهداشت ارائه می نماید. به [www.healthlinkbc.ca/healthy-eating](http://www.healthlinkbc.ca/healthy-eating) مراجعه کنید یا (از هر جای بی سی) با 1-1-8 تماس بگیرید. مترجمان شفاهی به بیش از 130 زبان در دسترس هستند.