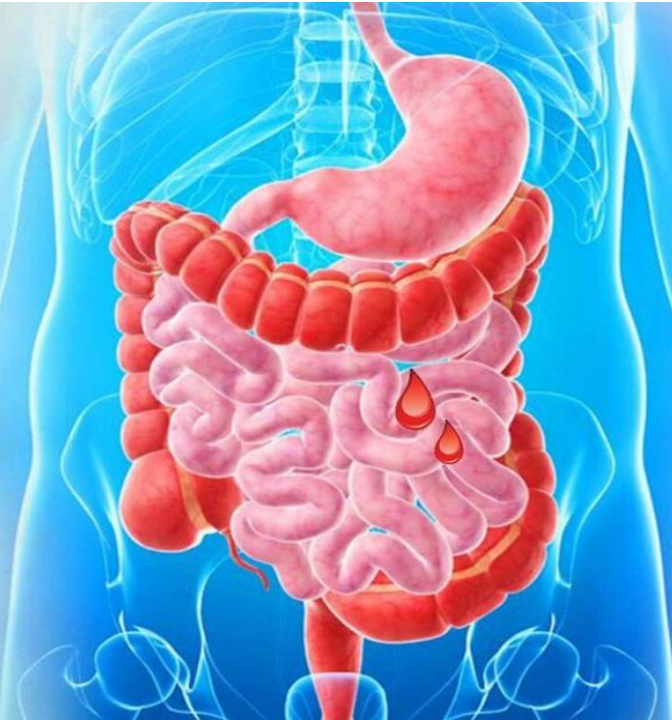


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

خونریزی گوارشی

GastroIntestinal Bleeding/ GIB



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

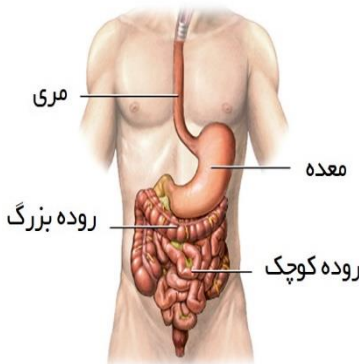
گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

خونریزی گوارشی چیست؟

دستگاه گوارش (GI) شما شامل مری (لوله از دهان به معده)، معده، روده کوچک، روده بزرگ (کولون)، راست روده (رکتوم) و مقعد است. خونریزی گوارشی (GIB) به هر خونریزی در دستگاه گوارش اطلاق می شود که ممکن است از هر ناحیه در امتداد دستگاه گوارش باشد، اما اغلب به دو دسته تقسیم می شود:

خونریزی دستگاه گوارش فوقانی: دستگاه گوارش فوقانی شامل مری، معده و قسمت اول روده کوچک (اثنی عشر) است.

خونریزی دستگاه گوارش تحتانی: دستگاه گوارش تحتانی شامل بیشتر روده کوچک، روده بزرگ، راست روده و مقعد است.

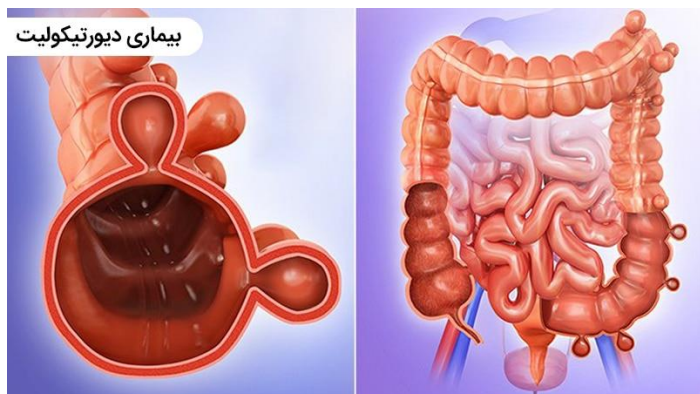


چه عواملی در بروز خونریزی گوارشی موثر است؟

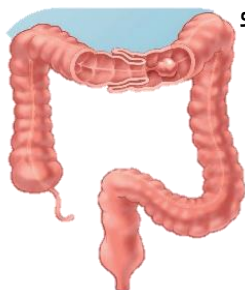
خونریزی گوارشی یک بیماری نیست، بلکه نشانه یک بیماری است. خونریزی دستگاه گوارش ممکن است به دلیل شرایطی باشد که جدی نیستند، از جمله:

- شقاق مقعد
- هموروئید (بواسیر)
- خونریزی دستگاه گوارش نیز ممکن است نشانه ای از بیماری ها و شرایط جدی تر باشد، مانند:
- سرطان روده بزرگ
- سرطان روده کوچک
- سرطان معده
- پولیپ روده (یک وضعیت پیش سرطانی)
- سایر علل خونریزی دستگاه گوارش ممکن است شامل موارد زیر باشد:
- رگ های خونی غیر طبیعی در پوشش روده ها (که آنژیودیسپلازی نیز نامیده می شود)

- خونریزی دیورتیکول (دیورتیکول یک کیسه حبابمانند است که در اثر افزایش فشار داخل روده بزرگ و وارد شدن آن به دیواره روده و ایجاد بیرون زدگی‌های بادکنک‌شکل نازک از میان بخش‌های ضعیف شده دیواره روده بزرگ، پدید می‌آید.)



بیماری دیورتیکولیت



انواژیناسیون

- بیماری التهابی روده مانند بیماری کرون یا کولیت اولسراتیو
- واریس مری
- التهاب مری (ازوفازیت)
- زخم معده
- درهم رفتگی روده ها (انواژیناسیون)

خونریزی گوارشی چه علائمی دارد؟

علائم خونریزی در دستگاه گوارش بستگی به محل و میزان خونریزی دارد.

علائم خونریزی در دستگاه گوارش فوقانی عبارتند از:

- خون قرمز روشن در استفراغ
- استفراغی که شبیه تفاله قهوه است
- مدفوع سیاه یا قیری رنگ
- خون تیره مخلوط با مدفوع

علائم خونریزی در قسمت تحتانی دستگاه گوارش عبارتند از:

- مدفوع سیاه یا قیری رنگ
- خون تیره مخلوط با مدفوع
- مدفوع مخلوط یا پوشیده از خون قرمز روشن

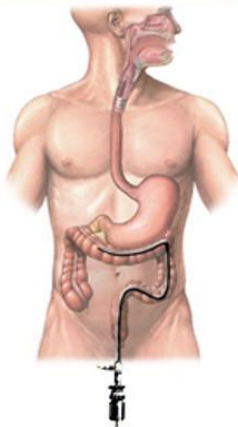
خونریزی گوارشی چگونه تشخیص داده می شود؟

اخذ شرح حال و معاینه جسمی: در ابتدا پزشک به بررسی سابقه پزشکی و شرح حال کامل از سابقه خانوادگی می پردازد.

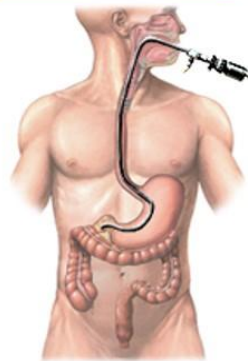
آزمایش های خون و بررسی خون مخفی در مدفوع

انجام آندوسکوپی یا کولونوسکوپی: آندوسکوپی روشی است که به پزشک اجازه می دهد تا داخل بدن شما را بررسی کند. از ابزاری به نام آندوسکوپ یا به اختصار اسکوپ استفاده می کند. اسکوپ ها یک دوربین کوچک دارند که به یک لوله بلند و نازک متصل است که از طریق دهان یا مقعد وارد دستگاه گوارشی می شود تا داخل دستگاه گوارش را مشاهده کند.

آندوسکوپی

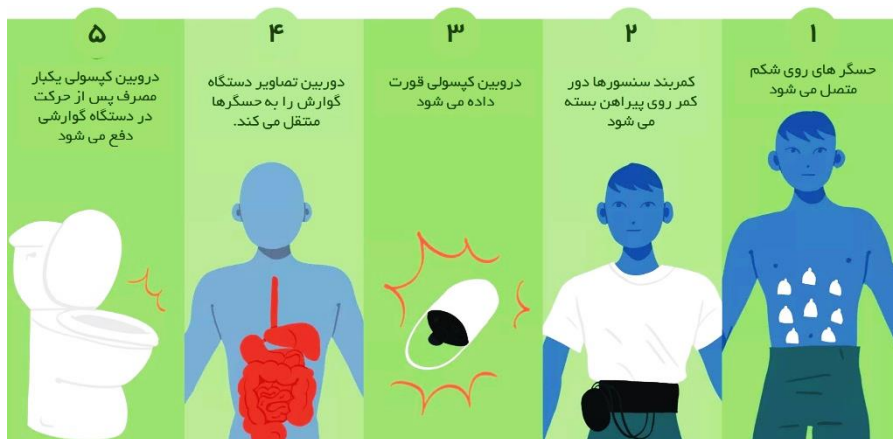


کولونوسکوپی



انجام آندوسکوپی کپسولی: در این روش شما یک دوربین کوچک به اندازه یک کپسول خوراکی را قورت می دهید. این دوربین در طی حرکت در دستگاه گوارشی عکس هایی می گیرد و به دستگاه ضبط کننده که همراه شما است ارسال می کند. سپس پزشک عکس ها را بررسی می کند. این آزمایش به پزشکان اجازه می دهد روده کوچک را ببینند، روده کوچکی که با

آندوسکوپ یا کولونوسکوپ فوقانی به سختی قابل مشاهده است، زیرا بسیار طولانی است. دوربین از طریق مدفوع دفع می گردد.



در ارتباط با خونریزی گوارشی چه کاری میتوان انجام داد؟

خونریزی دستگاه گوارش می تواند یک وضعیت اورژانسی باشد که نیاز به مراقبت های پزشکی فوری دارد. درمان ممکن است شامل موارد زیر باشد:

- اکسیژن از طریق ماسک یا لوله ای که زیر بینی شما قرار دارد
- تزریق خون یا سرم درمانی (برای جایگزینی خون از دست رفته)
- داروهای کاهش اسید معده
- تجویز داروهایی جهت پاکسازی و تخلیه روده به طوری که پزشکان می توانند به وضوح ببینند که در داخل دستگاه گوارشی چه اتفاقی می افتد.
- آنتی بیوتیک ها
- یک لوله کوچک که از بینی و گلو پایین می رود تا معده شستشو داده شود.
- پزشکان گاهی اوقات می توانند از آندوسکوپ یا کولونوسکوپ برای بستن رگ های خونی و جلوگیری از خونریزی آن ها استفاده کنند.



تمام داروهای تجویزی به وسیله پزشک را به طور کامل مصرف کنید. اگر این کار را نکنید، علی رغم رفع علائم، ممکن است برخی از باکتریها در محل باقی بمانند و پس از مدتی علائم دوباره بازگردد. مصرف ناکامل داروها همچنین ممکن است باعث مقاومت آنتی بیوتیکی و با اثر شدن داروها در عودهای بیماری می شوند.

فعالیت های مجاز:

در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید. محدودیت حرکتی و فعالیتی وجود ندارد. در صورت کمخونی احتمال سرگیجه وجود دارد، در این صورت در صورت سرگیجه و احساس سبکی سر از انجام فعالیت های نیازمند هوشیاری چون رانندگی پرهیز کنید.

تغذیه:

بسته به بیماری یا شرایطی که باعث خونریزی گوارشی (GI) شما شده است، پزشک ممکن است تغییری را در رژیم غذایی یا سبک زندگی شما توصیه کند تا احتمال خونریزی گوارشی آینده شما را کاهش دهد. به عنوان مثال، پزشکان ممکن است توصیه کنند

- اجتناب از داروهایی که می توانند باعث یا بدتر شدن خونریزی دستگاه گوارش شوند، مانند داروهای ضدالتهابی غیراستروئیدی (NSAIDs)
- اگر بیماری دیورتیکولی یا هموروئید دارید، مقدار فیبر را در رژیم غذایی خود افزایش دهید
- اگر واریس مری به دلیل سیروز دارید، الکل ننوشید
- ترک سیگار به پیشگیری یا درمان تعدادی از بیماری ها، از جمله زخم معده، بیماری دیورتیکولار و بیماری ریفلاکس معده کمک کند.

- از مواد غذایی محرک دستگاه گوارشی چون نوشابه های گازدار، کافئین (قهوه و چای)، غذای تند و پرادویه پرهیز کنید.
- تعداد وعده های غذایی را افزایش و حجم وعده های غذایی را کاهش دهید.
- مصرف مایعات را افزایش دهید.

ترک دخانیات:

توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد.
- ✚ بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می کند مدت کوتاهی باقی می ماند.
- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.
- ✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می توان کنار گذاشت.
- ✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.
- ✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.
- ✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می پرداخته است برای خود هدیه بخرد.
- ✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.
- ✚ این فرد نباید بیکار بماند و در طول روز باید مشغول باشد.
- ✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.



در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- استفراغ خون یا چیزی که شبیه تفاله قهوه است
- دفع مدفوع شبیه قیر یا خون داشته باشید
- احساس ضعف، سبکی سر، یا خستگی کنید
- ضربان قلب تند داشته باشید
- شکم درد شدید داشته باشید
- بسیار رنگ پریده تر از حالت عادی بنظر می رسید



منابع:

<https://medlineplus.gov/>
<https://medsmart.shop/>
<https://www.uptodate.com/>
MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, A EDITION