

محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

التهاب لوزالمعده (پانکراتیت)

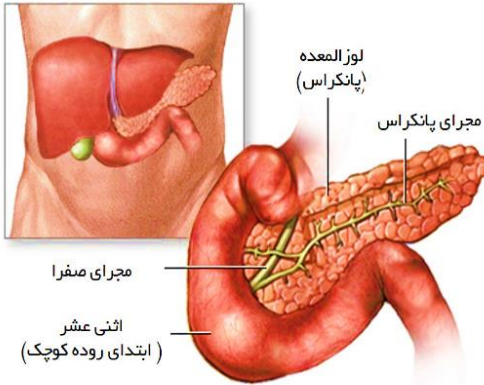
Pancreatitis



واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

التهاب لوزالمعده (پانکراتیت) چیست؟



لوزالمعده (پانکراس) غده بزرگی در پشت معده و نزدیک به قسمت اول روده کوچک است. دو عملکرد اصلی دارد:

✓ تولید شیرۀ گوارشی حاوی مواد شیمیایی به نام آنزیم‌ها که کربوهیدرات‌ها، چربی‌ها و پروتئین‌های غذا را هضم می‌کنند. در این حالت غذا به مولکول‌های کوچکتر جهت جذب از طریق دیواره‌های روده تبدیل می‌شوند. شیرۀ پانکراس پس

از عبور از اثنی‌عشر "فعال" می‌شود. هنگامی که آسیب در پانکراس رخ می‌دهد، اندام دیگر قادر به ساخت مقدار مناسب از این آنزیم‌ها نیست. در نتیجه، بدن شما ممکن است نتواند چربی و عناصر کلیدی غذا را هضم کند.

✓ تولید هورمون‌های انسولین و گلوکاگون که مستقیماً وارد جریان خون می‌شوند تا قند خون را تنظیم کنند. آسیب به قسمت‌هایی از لوزالمعده که انسولین تولید می‌کنند ممکن است منجر به دیابت (بیماری قند خون) شود.

بیشتر اوقات، آنزیم‌ها پس از رسیدن به روده کوچک فعال می‌شوند. اگر این آنزیم‌ها در داخل لوزالمعده فعال شوند، می‌توانند بافت لوزالمعده را هضم کنند. این باعث تورم، خونریزی و آسیب به اندام و عروق خونی آن می‌شود. این مشکل پانکراتیت یا التهاب پانکراس نامیده می‌شود. پانکراتیت می‌تواند حاد یا مزمن باشد. هر دو شکل جدی هستند و می‌توانند منجر به عوارض شوند.

پانکراتیت حاد به سرعت ایجاد می‌شود و بیمار معمولاً با درد شدید شکمی مراجعه می‌کند. ممکن است یک وضعیت یکباره باشد که بدون آسیب دائمی برطرف شود، اما می‌تواند جدی باشد. اگر التهاب ادامه یابد، ممکن است به پانکراتیت مزمن تبدیل شود.

پانکراتیت مزمن زمانی رخ می‌دهد که پانکراس در فاصله بین حملات حاد به طور کامل بهبود نیافته و زخمی و آسیب دیده می‌شود.

چه عواملی در بروز پانکراتیت موثر است؟

عوامل مختلفی میتوانند باعث ایجاد پانکراتیت شود که شایعترین آنها عبارتند از:

- مصرف الکل زیاد به مدت ۵ سال یا بیشتر می تواند به پانکراس آسیب برساند.
- سنگ کیسه صفرا شایع ترین علت بعدی است. هنگامی که سنگ های صفراوی از

کیسه صفرا خارج می شوند و وارد مجاری صفراوی می شوند، ممکن است دهانه ای را که صفرا و آنزیم ها را به روده تخلیه می کند مسدود کنند. صفرا و آنزیم ها به لوزالمعده بازگشته و باعث تورم می شوند.

- اختلالات ژنتیکی پانکراس ممکن است در برخی موارد یک عامل باشد.

- مصرف برخی داروها

سایر شرایطی که با پانکراتیت مرتبط هستند عبارتند از:

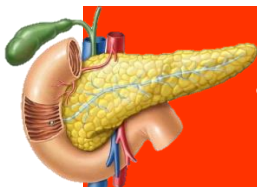
- سیگار کشیدن
- مشکلات خود ایمنی (زمانی که سیستم ایمنی بدن به بدن حمله می کند)
- آسیب به مجاری صفراوی یا پانکراس در حین جراحی
- سطح بالای چربی خون
- آسیب به پانکراس در اثر ضربات
- فیبروز سیستمیک
- پرکاری غده پاراتیروئید
- برخی عفونت ها مانند اوریون که پانکراس را درگیر می کند.

قرار گیری سنگ در مجرای صفراوی و انسداد مسیر مجرا که منجر به التهاب لوزالمعده می شود

سنگ در مجرای صفراوی

لوزالمعده ملتهب

اثنی عشر (ابتدای روده کوچک)

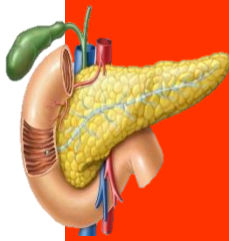


پانکراتیت در مردان شایع تر از زنان است. این اغلب در افراد ۳۰ تا ۴۰ ساله رخ می دهد.



پانکراتیت چه علائمی دارد؟

- علامت اصلی پانکراتیت **احساس درد** در سمت چپ بالای شکم یا وسط شکم است.
- ممکن است ظرف چند دقیقه پس از خوردن غذای سنگین (معمولاً اگر غذاها دارای محتوای چربی بالایی باشند) یا نوشیدن الکل شروع شود.
 - ثابت است یا شدیدتر می شود و چند روز طول می کشد
 - ممکن است هنگام دراز کشیدن به پشت بدتر شود.
 - ممکن است به پشت یا زیر تیغه شانه چپ کشیده شود.
- علائم دیگری که ممکن است در این بیماری رخ دهد عبارتند از:
- مدفوع کم رنگ یا نارنجی رنگ (مدفوع سفالی رنگ)
 - مدفوع چرب یا روغنی بدبو
 - نفخ و پری
 - سکسکه
 - سوء هاضمه
 - زردی خفیف پوست و سفیدی چشم (یرقان)
 - شکم متورم
 - کاهش وزن ناخواسته، حتی زمانی که عادات غذایی و مقادیر آن طبیعی است
 - اسهال، حالت تهوع و استفراغ
 - افزایش سطح قند خون
- پانکراتیت مزمن می تواند منجر به سرطان پانکراس شود.



اگر دچار هر یک از علائم ذکر شده هستید، فوراً به پزشک مراجعه نمایید.
اگر پانکراتیت بدون درمان رها شود، ممکن است عوارض کشنده ای نیز به همراه داشته باشد.



پانکراتیت چگونه تشخیص داده می شود؟

پزشک یک معاینه فیزیکی انجام می دهد که شامل:

- حساسیت یا توده شکمی
- تب
- فشار خون پایین
- ضربان قلب سریع
- سرعت تنفس سریع

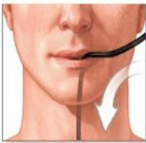
آزمایشات خون که نشان دهنده آزاد شدن آنزیم های پانکراس یا بروز عوارض آن است انجام خواهد شد.

آزمایش های تصویربرداری زیر که می توانند تورم پانکراس را نشان دهند ممکن است انجام شوند:

- سی تی اسکن شکم
- ام آر آی شکم
- سونوگرافی شکم
- کلاتژیوپانکراتوگرافی رتروگرا

آندوسکوپی (ERCP): روشی است که به کمک آن مجاری صفراوی و پانکراس از طریق دوربین مشاهده می شود. با استفاده از روش ERCP می توان مجاری مسدود شده را باز و سنگ های صفراوی را خارج کرد.

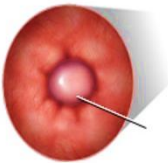
دوربین (آندوسکوپ)
وارد دهان می شود



دوربین (آندوسکوپ) از طریق
دستگاه گوارش تا رسیدن به نقطه
انسداد حرکت می کند.



سنگ کیسه صفرا با دوربین
(آندوسکوپ) دیده می شود



ERCP

در ارتباط با پانکراتیت چه کاری میتوان انجام داد؟

- درمان کامل التهاب لوزالمعده مستلزم بستری شدن در بیمارستان است تا مایعات لازم و داروها از طریق داخل وریدی دریافت شود. داروهای مسکن و آنتی بیوتیک ها از جمله داروهایی هستند که در درمان پانکراتیت برای بیمار تجویز می شود.

- اگر بیماری خفیف باشد، ممکن است بتوانید غذاهای آبدکی و یا رژیم غذایی کم‌چرب را مصرف کنید اما اگر التهاب پانکراتیت شدید باشد احتمالاً تا چند روز اجازه خوردن و آشامیدن نخواهید داشت تا پانکراس بتواند به مقدار کافی استراحت و التهاب آن فروکش کند.
- اگر نمی‌توانید از طریق دهان غذا بخورید، ممکن است یک لوله تغذیه موقت برای دادن مواد مغذی به روده شما قرار داده شود. لوله تغذیه یک لوله نازک است که از راه بینی به شکم وارد می‌شود. از این لوله برای کاهش حالت تهوع و استفراغ و همچنین تغذیه با غذای مایع استفاده می‌شود. همچنین این لوله می‌تواند گاز و مایعات زائد موجود در روده و معده را تخلیه کند و از فشار موجود در دستگاه گوارش بکاهد. لوله ممکن است ۱ تا ۲ روز یا گاهی ۱ تا ۲ هفته در آن بماند.
- رژیم غذایی مناسب برای افراد مبتلا به پانکراتیت مزمن برای حفظ وزن مناسب و دریافت مواد مغذی مناسب مهم است.
- پزشک ممکن است آنزیم‌های پانکراس را تجویز کند. این داروها را باید با هر وعده غذایی و حتی با میان وعده مصرف کنید. آنزیم‌ها به هضم بهتر غذا، افزایش وزن و کاهش اسهال کمک می‌کنند.
- مصرف انسولین برای کنترل سطح قند خون در پانکراتیت حائز اهمیت است.

درمان وضعیتی که باعث ایجاد مشکل شده است می‌تواند از حملات مکرر جلوگیری کند. در برخی موارد، درمان برای موارد زیر لازم است:

- تخلیه مایعی را که در داخل یا اطراف پانکراس جمع شده است
- برداشتن کیسه صفرا در صورت ابتلا به سنگ کیسه صفرا
- رفع انسداد مجرای پانکراس
- در شدیدترین موارد، جراحی برای برداشتن بافت آسیب دیده، مرده یا عفونی پانکراس مورد نیاز است که ممکن است بخشی از پانکراس یا کل آن برداشته شود.

فعالیت:

در دوران حاد بیماری استراحت داشته باشید و کم کم فعالیت های خود را از سر بگیرید. مهمترین اقدام جهت پیشگیری از عود مجدد بیماری حفظ وزن مناسب از طریق داشتن فعالیت بدنی می باشد. با این اقدام به پانکراس کمک می کنید تا بهتر کار کند. این اقدام تعدادی از عوامل خطر ابتلا به پانکراتیت مانند سنگ صفرا، چاقی و دیابت را نیز کاهش می دهد.

اجتناب از سیگار، سیگار کشیدن یکی از عوامل خطر ابتلا به پانکراتیت است. اگر همراه با سیگار کشیدن، الکل نیز مصرف کنید که میزان خطر بالاتر نیز می رود.

تغذیه:

پس از یک دوره درد ناشی از پانکراتیت، باید فقط با نوشیدن مایعات شفاف مانند آبگوشت، سوپ یا ژلاتین شروع کنید. باید این رژیم را تا زمانی که علائم شما بهبود یابد، دنبال کنید. در صورت بهبودی، به آرامی غذاهای دیگر را به رژیم غذایی خود اضافه کنید.

مقدار زیادی آب بنوشید. پانکراتیت می تواند باعث کم آبی بدن شود.



- داشتن یک رژیم غذایی سالم و کم چربی، بدون بیش از ۳۰ گرم چربی در روز
- دریافت ویتامین ها و کلسیم کافی در رژیم غذایی یا به عنوان مکمل های اضافی
- محدود کردن کافئین
- خوردن غذاهایی که پروتئین و کربوهیدرات بالایی دارند، اما چربی کمی دارند.
- وعده های غذایی کوچکتر بخورید و بیشتر بخورید.
- پزشک به شما کمک می کند تا مطمئن شوید که کالری کافی دریافت می کنید تا وزن کم نکنید.
- اجتناب از نوشیدنی های الکلی بسیار مهم است، حتی اگر پانکراتیت خفیف باشد. این به کاهش خطر ابتلا به پانکراتیت مزمن و سرطان پانکراس کمک می کند. هیچ الکلی ننوشید.

ترک دخانیات:

توصیه‌های 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 می‌کند مدت کوتاهی باقی می‌ماند.

با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می‌کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد. فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت. باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

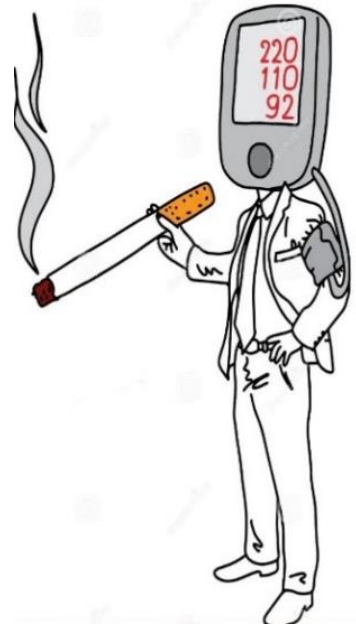
فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته 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 باشند.

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:

- درد بسیار شدیدی که با داروهای بدون نسخه تسکین نمی یابد
- مشکلات خوردن، نوشیدن یا مصرف داروهای خود به دلیل تهوع یا استفراغ
- مشکلات تنفسی یا ضربان قلب بسیار سریع
- درد همراه با تب، لرز، استفراغ مکرر، یا با احساس ضعف یا خستگی
- کاهش وزن یا مشکلات هضم غذا
- رنگ زرد پوست و سفیدی چشم (یرقان)



منابع:

<https://medlineplus.gov/>

<https://medsmart.shop/>

<https://www.uptodate.com/>

MURTAGH'S PATIENT EDUCATION, ۸ EDITION