



## الخدمات الطبية الملكية

شعبة الخدمات العامة و التغذية

الرقابة الغذائية والتغذية السريرية

### القرحة الهضمية



[٦] الابتعاد عن التدخين : ينبغي تجنب التدخين بشدة، حيث يمكن أن يزيد من خطر تطور قرحة المعدة .

[٧] تجنب تناول الطعام قبل النوم مباشرة ويفضل ترك فترة ما بين ٣-٤ ساعات قبل النوم .

### التوصيات الوقائية لتخفيف الأعراض :

[١] اتباع نظام غذائي صحي .

[٢] الإقلاع عن التدخين .

[٣] غسل اليدين بالماء والصابون .

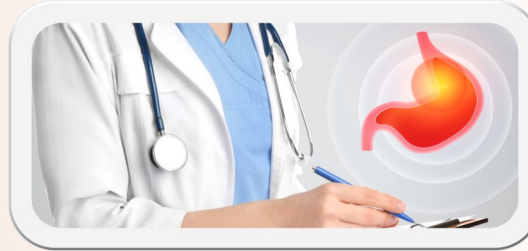
[٤] تجنب تناول الأطعمة مجهولة المصدر .

[٥] تجنب تناول الأدوية بدون وصفة طبية .

[٦] اتباع إرشادات الطبيب عند تناول

الأدوية .

(( ملاحظة قد تختلف احتياجات الفرد من مريض لآخر ))



ومن الضروري تجنب هذه الأطعمة و تشمل :

[١] تجنب الأطعمة المهيجة: تجنب الأطعمة

والمشروبات التي يمكن أن تسبب تهيج

المعدة مثل البهارات

الحارة، والقهوة، والشاي .



[٢] تجنب الأطعمة الدهنية:

تجنب الأطعمة الغنية بالدهون والزيوت،

حيث يمكن أن تزيد من إنتاج الحمض

المعدي وتزيد من

الأعراض .



[٣] توزيع الوجبات خلال اليوم

لكميات صغيره لتخفيف الضغط على المعدة.

[٤] تناول الألياف : تناول الألياف الطبيعية

من الفواكه والخضروات قد يساعد في

تحسين عملية الهضم.

[٥] تناول البروتين : تأكد من الحصول على

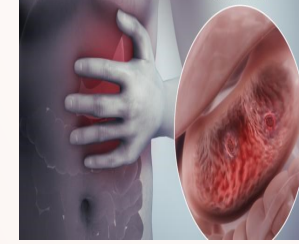
كميات كافية من البروتين من مصادر

منخفضة الدهون مثل الدجاج المشوي

والأسماك.

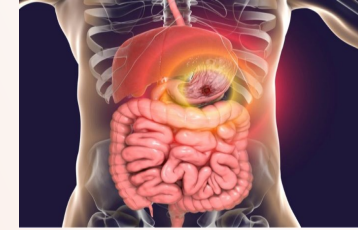
## القرحة الهضمية ( Peptic ulcer ) :

القرحة الهضمية هي تلف في طبقة البطانة المخاطية للمعدة أو الاثني عشر. يمكن أن تكون هذه القروح نتيجة لزيادة إفراز الحمض المعدي أو ضعف في الحماية المخاطية للمعدة والاثني عشر.



## أنواع القرحة الهضمية:

◆ قرحة المعدة وتكون على بطانة المعدة.



◆ قرحة الاثني عشر (وتتكون على الجزء العلوي من الأمعاء الدقيقة).



## أعراض القرحة الهضمية :

- 1] ألم حارق في الجزء العلوي من البطن (البطن بين عظمة الصدر والسرة) .
- 2] ألم وحرقة في المعدة .
- 3] عسر الهضم والتجشؤ .
- 4] الشعور بالامتلاء والانتفاخ .
- 5] فقدان الوزن نتيجة فقدان الشهية .
- 6] التعب والإرهاق .
- 7] القيء المتكرر .
- 8] فقر الدم بسبب النزيف .

## مضاعفات القرحة الهضمية :

- تعد مضاعفات قرحة المعدة غير شائعة نسبيًا، لكنها قد تكون خطيرة جدًا وهي :
- 1] نزيف الأوعية الدموية في المعدة أو الأمعاء الدقيقة .
  - 2] ثقب المعدة أو الأمعاء الدقيقة .
  - 3] ظهور الدم في القيء، أو القيء يشبه القهوة.
  - 4] تلؤن البراز باللون الأسود، أو ظهور الدم فيه.

## 5] صعوبة التنفس.

- 6] الشعور بالضعف والإغماء.
- 7] فقدان الوزن غير المبرر.
- 8] استمرار ألم حاد ومفاجئ في المعدة.
- 9] انسداد مجرى القناة الهضمية الذي يمنع انتقال الطعام من المعدة إلى الاثني عشر .

## أسباب الأكثر شيوعا للقرحة الهضمية :

- 1] عدوى بكتيرية : جرثومة المعدة

### Helicobacter pylori

- 2] استخدام المسكنات الستيرويدية بعض الأدوية مثل الأسبرين والإيبوبروفين .



- 3] زيادة إفراز الحمض المعدي .

- 4] التدخين .

- 5] الإجهاد والقلق (الضغط النفسي) .

- 6] عوامل وراثية .

- 7] تقدم العمر .

