



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

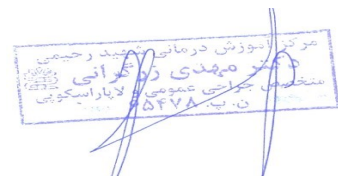
بیمارستان آموزشی درمانی شهید رحیمی

درد شکم



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	درد شکم
تهیه و تنظیم	مریم میرزاییان
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	
دکتر مهدی زرگرانی	



واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

احساس درد ناگهانی در اطراف ناف که ممکن است همراه با تهوع، تب، استفراغ، کاهش اشتها، اختلال در اجابت مزاج یا سفت شدن عضلات شکم باشد. این درد معمولاً پس از مدت کوتاهی از حوالی ناف به پایین شکم (سمت راست) انتشار می یابد.

دلیل: بروز آپاندیسیت.

درمان: با مشاهده چنین علائمی، حتماً به بیمارستان بروید زیرا اگر علت آپاندیسیت باشد باید بی درنگ جراحی شوید. غفلت در این مورد ممکن است باعث آزاد شدن مایع عفونی و انتشار عفونت در شکم شود. سفت شدن عضلات شکم، نشانه آن است که عفونت رو به گسترش است و شما در معرض بیماری پریتونیت قرار گرفته اید.

درد ناگهانی ای که با اسهال همراه است؛ اسهال خونی، خون در مدفوع یا استفراغ.

دلیل: ممکن است علت این درد، انسداد در روده، آپاندیس سوراخ شده یا خونریزی از روده باشد.

درمان: فوراً به بیمارستان مراجعه کنید تا بتوانید از درمان های تخصصی بهره مند شوید.

درد ناگهانی در شکم که ممکن است با سرگیجه همراه باشد به خصوص در افراد مسن که فشارخونشان بالاست یا سیگاری هستند.

دلیل: آنوریسم آئورت شکمی.

درمان: بزرگ شدن آئورت میتواند به خونریزی کشنده منجر شود پس با احساس درد در ناحیه شکم، مخصوصاً اگر دردتان همراه با سرگیجه است، بلافاصله به اورژانس مراجعه کنید.

شماره تلفن بیمارستان: ۰۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

جراحی زنان: ۲۲۱۵ جراحی مردان: ۲۲۷۷

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت: rahimi.Lums.ac.ir



یا دیورتیکولیت.

درمان

: ممکن است پزشک، انجام یک کولونوسکوپی را به شما توصیه کند. شاید به درمان طولانی مدت نیاز باشد. احساس درد در اطراف و زیر ناف همراه با دفع گاز. دلیل: یبوست یا نفخ شکم.

درمان: ملین (از قرص و دارو گرفته تا میوه و سبزیجات) یا داروهای ضد گاز بخورید. اگر درد به مدت بیش از ۲ هفته ادامه یافت، به پزشک مراجعه کنید.

احساس درد زیر ناف که از چند روز قبل از قاعدگی آغاز می شود و تا چند روز بعد از قاعدگی ادامه می یابد.

دلیل: سندروم پیش از قاعدگی.

درمان: در کنار استفاده از مسکن ها، رژیم غذایی سالم (مصرف میوه ها و سبزی های تازه و پرهیز از تنقلات شیرین و غذاهای چرب) می تواند به کاهش این درد منجر شود.

احساس درد ناگهانی در سمت راست و بالای شکم که ممکن است به نقاط دیگر شکم یا کمر هم کشیده شود.

دلیل: بروز سنگ کیسه صفرا یا التهاب کیسه صفرا. درمان: اگر درد همچنان ادامه دارد و پس از خوردن غذاهای چرب شدت علائم آن بیشتر می شود، حتماً با پزشکتان مشورت کنید.

احساس درد ناگهانی و حاد پهلوها که تا کشاله ران کشیده می شود.

دلیل: سنگ کلیه یا سنگ مثانه، عفونت کلیه یا مثانه.

درمان: افزایش مصرف آب. با پزشک تماس بگیرید.

ابیشتر سنگ های کلیوی در نهایت خودبه خود از بدن دفع می شوند، اگر چه در مواردی به جراحی نیاز است. اگر دچار تب هستید، حتماً به پزشک مراجعه کنید



درد شکم

درد شکمی دردی یا ناراحتی است که در زیر دنده‌ها و مخصوصاً بالای لگن احساس می‌شود. درد شکمی از ارگان‌هایی در شکم مانند معده، کبد، کلیه‌ها، کیسه صفرا، پانکراس و روده‌ها ناشی می‌گردد. درد شکمی معمولاً با یک عفونت ایجاد می‌گردد و یک التهاب در ارگان یا کاهش خون‌رسانی به عضو شکمی باعث بروز آن می‌شود و می‌تواند معده درد، درد یا دل‌پیچه و کرامپ‌های شکمی نام‌گذاری شود. بیشتر دردهای شکمی دلایل ساده‌ای دارند و چندان جدی نیستند اما بعضی از این دردها را باید جدی گرفت و هرچه زودتر در صدد تشخیص و درمان آن برآمد.

مراقبت

مصرف مواد غذایی کمتر در هر وعده غذایی: به جای کاهش تعداد وعده‌های مواد غذایی و مصرف مقدار زیاد مواد غذایی در هر وعده، بهتر است مقدار کمتری از مواد غذایی با دفعات بیشتر در طول روز مصرف شود.

اجتناب از غذا خوردن در فاصله نزدیک به زمان خواب: به بدن برای هضم غذا سه تا چهار ساعت قبل از خوابیدن زمان دهید تا به این ترتیب مواد غذایی مصرف شده بطور کامل هضم شوند.

نوشیدن مقدار کافی آب: نوشیدن آب می‌تواند به کنترل علائم بیماری کمک کند. به این ترتیب معمولاً به افراد دچار این مشکل توصیه می‌شود حداقل ۶ تا ۸ لیوان آب به صورت روزانه بنوشند. به این منظور بهتر است در هنگام مشاهده علائم بیماری یک لیوان کامل آب نوشیده شده و پس از هر وعده غذا یک لیوان آب مصرف شود.

کاهش استرس: استرس می‌تواند باعث افزایش التهاب بیماری شده و عملکرد سیستم ایمنی را ضعیف

نماید. به این ترتیب استرس می‌تواند نقش موثر در ابتلا به بسیاری بیماری‌های گوارشی داشته باشد

ترک سیگار و اجتناب از قرار گرفتن در معرض مواد سمی: سیگار کشیدن می‌تواند باعث آهسته شدن فرآیند ترمیم و بهبود بیماری شده علاوه بر این سیگار می‌تواند باعث افزایش خطر ایجاد عفونت در بدن شود.

رژیم غذایی

از خوردن غذاهای محرک خودداری کنید: بعضی غذاها ممکن است درد شکمی بدون زخم شما را تحریک کند. به عنوان مثال غذاهای ادویه دار و پُرچرب، نوشیدنی‌های کربناته، کافئین و الکل از این دسته هستند.

غذای تان را با آرامش و کامل بجوید: غذا را باید خوب جوید و زمانی را برای صرف غذا در کمال آرامش در نظر گرفت. توصیه ی عمومی آن است که هر وعده ی غذایی باید ۱۵ تا ۲۰ دقیقه طول بکشد.

از بلعیدن هوای اضافی اجتناب نمایید: برای کاهش دادن گاز اضافی و آروغ زدن از فعالیت هایی که منجر به بلعیدن هوای اضافه می شود، دوری کنید؛ مانند سیگار کشیدن، با سرعت غذا خوردن، آدامس جویدن، نوشیدن نوشیدنی ها از طریق نی و نوشیدن نوشابه های گازدار.

مصرف مکمل‌های مفید: مصرف مکمل‌های حاوی اسیدهای چرب امگا ۳، پروبیوتیک‌ها، ویتامین C، گیاهان دارویی تقویت کننده سیستم ایمنی، ویتامین B12، میوه ها و سبزیجات پخته شده، سوپ و مولتیویتامین‌های مفید به صورت روزانه می‌تواند فرآیند بهبود بیماری را تسریع بخشد

انواع دردهای شکمی درمان

احساس سوزش درست در زیر قفسه‌سینه به‌خصوص پس از صرف یک وعده غذایی حجیم.

دلیل: سوزش سر دل.

درمان

: یک قرص آنتی‌اسید یا یک قاشق شربت آنتی‌اسید مصرف شود و از خوردن وعده‌های غذایی پرچرب اجتناب گردد. اگر درد همچنان برای چند هفته ادامه داشت به پزشک مراجعه کنید.

احساس درد ناگهانی زیر ناف که به طرفین منشعب می‌شود.

دلیل: عفونت مجاری ادراری یا بیماری التهابی لگن.

درمان: اگر درد در حال افزایش است، حتماً به اورژانس مراجعه کنید. ممکن است پزشک آزمایش‌های تشخیصی تجویز کند تا علت اصلی احساس درد مشخص شود.

درد یا ناراحتی‌ای که به آرامی شروع شده و ادامه می‌یابد. گاه ممکن است این احساس درد برای هفته‌ها یا حتی ماه‌ها ادامه داشته باشد، گاهی اوقات هم با اسهال، یبوست و نفخ همراه است.

دلیل: بیماری‌های مزمن مانند عدم تحمل لاکتوز، سندروم روده تحریک‌پذیر، زخم معده، عدم تحمل غذا، بیماری کرون، کولیت اولسراتیو یا بیماری سلیاک.

درمان: با پزشکتان مشورت کنید. ممکن است شما را برای پیگیری به یک متخصص گوارش ارجاع دهد.

احساس درد ناگهانی در پایین شکم در سمت چپ که با حساسیت در لمس شکم نیز همراه است. گاه این درد ممکن است با تب، تهوع یا استفراغ همراه باشد.

دلیل: بیماری کرون، کولیت اولسراتیو