

درد شکم خود مراقبتی



تهیه کننده: فاطمه گلستانی

سوپروایزر آموزش سلامت

تاریخ بازنگری: مهر ماه ۱۴۰۴

حبوبات و تشدید کننده تهوع مانند: چای ، قهوه، کاکائو
و غذای چرب مناسب بوده و پرهیز از سیگار نقش به
سزایی در بهبودی دارد .



بیمارستان امام علی (ع)

بجنورد، خیابان شهریار، مقابل دانشگاه آزاد

در صورت هرگونه سوال می توانید در ساعات اداری با
شماره تلفن های زیر تماس بگیرید:

تلفن : ۰۵۸۳۱۵۱۱۶۰۷

جهت دریافت این فایل آموزشی به سایت بیمارستان به
آدرس زیر مراجعه کنید:

www.nkums.ac.ir

اقدامات حمایتی

علاوه بر اینکه بیماران می بایست برای رسیدن به
تشخیص و درمان مناسب در زمان بستری تحت اقدامات
تشخیصی و درمانی قرار گیرند ممکن است لازم باشد
پس از ترخیص نیز این اقدامات ادامه یابد.

به همین منظور تکمیل مراحل تشخیص و درمان پس
از ترخیص از بیمارستان برای درمان مناسب و
جلوگیری از تکرار درد ضروری است .

در مواردی که علل خطوناک مطرح نیست و علایم
هشدار وجود ندارد . برای کاهش درد و ناراحتی
استفاده از رژیم غذایی کم حجم ، کم چرب ، کم
ادویه و رژیم غذایی منظم موثر بوده و در مواردی که
اسهال وجود دارد مصرف زیاد مایعات برای جبران
حجم از دست رفته بدن به ویژه در اطفال و سالمندان
اهمیت دارد .

برای کاهش میزان تهوع کم کردن حجم مایعات و
غذا، عدم استفاده از مواد غذایی تشدید کننده نفخ مانند

تعریف

هر گونه دردی در محوطه شکمی از زیر دنده ها تا بالای لگن و در دو طرف تا پهلوها را شامل می شود.

انواع درد شکم از نظر محل ایجاد درد

- ۱) دردهای داخل شکم مثل درد ناشی از روده ها
- ۲) دردهای جدار شکم مثل دردهای ناشی از عضلات و استخوان ها
- ۳) دردهای ارجاعی به شکم مانند درد ریه یا قلب که می تواند به شکم هم انتشار یابد.
- ۴) دردهای عصبی که ناشی از علل هیجانی و ... بوده و باعث ناراحتی در شکم می شود.

علل ایجاد درد شکم

بر اساس سن و جنسیت بیمار ، سابقه بیماری های قبلی و داروهایی که مصرف می کند و همچنین بر اساس ماهیت درد ، شدت ، مدت و سایر موارد علل مختلف برای درد شکم مطرح می شود . در این بین درصد قابل توجهی از موارد درد شکم ممکن است در نهایت بدون تشخیص بهبود یابد اما از آنجا که بعضی از علل درد شکم می تواند ناشی از علل خطرناک و کشنده باشد لازم است که بیماران حتما در مواردی که احتمال خطر مطرح است به سرعت با پزشک مشورت کنند.

علائم هشدار در بیمار مبتلا به درد شکم

وجود یک یا چند تا از علائم مذکور نشان دهنده احتمال خطر بوده و لازم است بیمار به سرعت به پزشک مراجعه کنند که شامل :

- * درد شدید با شروع ناگهانی
- * دردی که به قفسه سینه انتشار دارد
- * دردی که به تدریج در حال افزایش است و حتی با مصرف مسکن هم بهبود نمی یابد.
- * دردی که با تهوع ، استفراغ و یا اشکال در دفع ادرار و مدفوع همراه باشد .
- * درد شکم در بیماران با سابقه بیماری قلبی یا مصرف داروهای قلبی
- * درد شکم همراه با فشار خون بالا
- * درد شکم در بیمارانی که سابقه جراحی شکم دارند
- * درد شکم همراه با دفع خون در ادرار یا مدفوع
- * درد شکم همراه با خونریزی گوارشی که می تواند به صورت دفع خون روشن با استفراغ یا با مدفوع یا دفع خون مانده تیره به صورت تکه های قهوه ای رنگ در استفراغ یا مدفوع سیاه و شل باشد.

- * درد شکم در دو انتهای طیف سنی کودکان و بیماران مسن
- * درد شکم در بیماران مبتلا به بیماری های جسمی صعب العلاج مانند نارسایی کلیه ، نارسایی کبدی ، ورم مزمن پانکراس (لوزالمعده) ، دیابت ، فشار خون و ...
- * درد شکم در بیمارانی که داروهای رقیق کننده خون، داروهای تضعیف کننده ایمنی و ...



روش های تشخیصی

تشخیص علت درد شکم به این علت که در محدوده شکم عناصر وارگان های مختلف در کنارهم به صورت فشرده قرار گرفته اند و بیماری های هر کدام بردیگری تأثیرمی گذارد کاری مشکل بوده و اغلب نیازبه استفاده وسیع از امکانات آزمایشگاهی و تصویربرداری و مشاوره با متخصص های مختلف می باشد و این بررسی ها طبیعتا درابتدا معطوف به بررسی علل خطرناک و سپس یافتن علت نهایی می باشد .