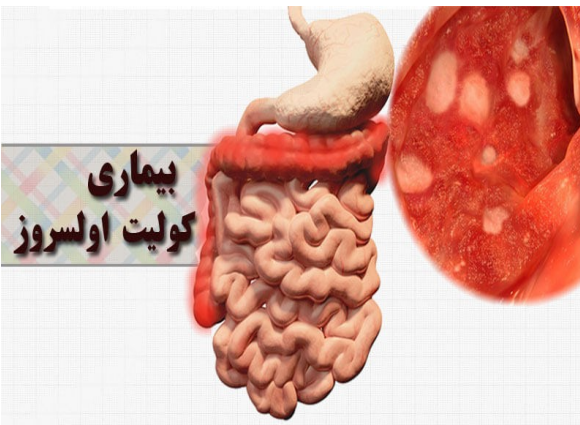




مرکز آموزشی پژوهشی و درمانی قائم (عج)
واحد آموزش بهار و خانواده

درباره کولیت اولسروز (بیماری التهابی روده) بیشتر بدانیم.



بیماری
کولیت اولسروز

با رویکرد خودمراقبتی و آموزش به مددجو

تاریخ ویرایش: بیست فروردین ۱۴۰۰

تاریخ بازنگری: بیست فروردین ۱۴۰۲

کد بازنگری: ۰۰۵



کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در درمانگاه مرکزی بیمارستان قائم (عج) اتاق ۱۴ با کادری مجرب همه روزهای هفته به جز یکشنبه و پنجشنبه از ساعت ۸:۳۰ تا ۱۱:۳۰ بصورت رایگان آماده پاسخگویی به سوالات شما بصورت حضوری یا غیر حضوری با شماره ۰۵۱-۳۸۰۱۲۵۵۱ (ساعت ۱۱ تا ۱۲ پاسخگویی تلفنی) می باشد.



مددجو و همراه گرامی

با شناسه پیگیری که در خلاصه پرونده یا برگه آزمایش است می توانید کلیه آزمایشات معوقه را از طریق آدرس زیر پیگیری کنید

<https://labresult.mums.ac.ir/>

منبع:

1. <https://medlineplus>.

2. <https://www.clinicalkey.com>

سایر توصیه ها:

داروهای ضد التهاب: اغلب اولین قدم در درمان کرون است که شامل سولفاسالازین و مزالازین، پردنیزلون و بودزوناید، آزاتیوپورین، اینفلیکسی مپ (رمی کید)، آدالیمومپ (سینورا) می باشد.

❖ **داروی سولفاسالازین:** بعد از غذا و همراه با یک لیوان پر آب مصرف شود. قرص را به صورت کامل بلعید، نباید آن خرد یا نصف کنید. تا ۴ ساعت بعد از خوردن دارو از خوردن آنتی اسید، آهن و فولیک اسید پرهیز کنید. ممکن است رنگ اشک، ادرار و عرق زرد تا نارنجی شود که طبیعی می باشد.

❖ **داروی مزالازین:** نوع خوراکی آن باید به صورت کامل بلعیده شود از خرد کردن یا نصف کردن آن پرهیزید. نوع شیاف آن باید برای مدت ۲ ساعت در مقعد باقی بماند. دوز معمول نوع انما یک بار در روز به هنگام خواب است که بهتر است قبل از هر بار استفاده، تخلیه روده صورت بگیرد و حدود ۸ ساعت در رکتوم باقی بماند.

❖ **داروی پردنیزلون:** بهتر است بعد از غذا استفاده شود. به خاطر داشته باشید که **نباید داروها را یکدفعه قطع کنید.**
❖ **اینفلیکسی مپ (رمی کید)، آدالیمومپ (سینورا):** داروهای تزریقی هستند که در صورت صلاحدید پزشک توسط پرستار اجرا می شود.

❖ **آنتی بیوتیک ها:** همچون مترونیدازول و سیپروفلوکساسین به عنوان کاهش التهاب ناشی از باکتری ها استفاده می شود.

❖ **مکمل ها:** از جمله آهن برای جوگیری از کم خونی

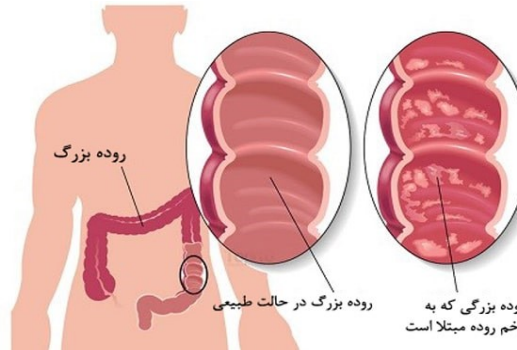


آموزش به بیمار و خانواده

- ۱- استرسی شدید یا تغییرات جدید تاثیرگذار در زندگی را مدیریت نمایید (می توانید از روانشناس کمک بگیرید).
- ۲- هیچ درمان قطعی برای درمان این بیماری وجود ندارد اما داروهای مناسب تا حد زیادی علائم را کاهش و حتی برای مدت زمان زیادی خاموش نگه می دارند .
- ۳- غذاهایی که شدت علائم شما را بیشتر می کند را به یاد بسپارید. غذا در وعده های بیشتر و در حجم کمتر باشد تا دردهای شکمی پس از صرف غذا ایجاد نشود .
- ۴- ادویه جات و چاشنی هایی که تحمل نمی شوند؛ مصرف نشود.
- ۵- مصرف محصولات لبنی را کاهش دهید. لاکتوز (قندی که به طور طبیعی در شیر وجود دارد) تحمل نمی شود و بهتر است از ماست و به خصوص از نوع پروبیوتیک آن استفاده شود
- ۵- از مصرف غذاهای سرخ شده و چرب، کره و خامه پرهیز کنید زیرا می تواند باعث تشدید اسهال و ایجاد نفخ شود.
- ۵- غذاهای کم فیبر و کم باقیمانده توصیه می شود. مغزهای روغنی، حبوبات، سبزیجات (کلم) و میوه های خام، ذرت، آرد گندم سبوس دار سرشار از فیبر است در مراحل حاد بیماری و در صورت ایجاد ناراحتی کمتر مصرف شود.
- **تنها شرط حذف یک غذا، تشدید علائم با مصرف آن غذا است.
- ۶- حداقل ۸ لیوان آب در روز بنوشید

عوامل تشدید کننده بیماری کولیت اولسروز چیست؟

* استرس * قطع مصرف دارو * سابقه خانوادگی بیماری
کرون * سیگار کشیدن



کولیت اولسروز با چه روش هایی تشخیص داده می شود؟

دقیق ترین روش کولونوسکوپی (وسیله ای برای دیدن روده) است

آزمایش خون: برای بررسی کم خونی و یا نشانه عفونت

سیگموئیدوسکوپی: به وسیله آندوسکوپ (وسیله ای برای دیدن روده) فقط قسمت انتهایی روده بزرگ (سیگموئید) بررسی می شود.

سی تی اسکن: روشی است که در حین و پس از تزریق ماده حاجب عکسبرداری انجام می شود.

نکته مهم در بیماری کولیت اولسروز رعایت رژیم غذایی و سبک زندگی سالم است.

مددجوی گرامی این برگه آموزشی، حاوی نکاتی جهت افزایش آگاهی شما در رابطه با کولیت اولسروز (بیماری التهابی روده) است. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده، هر چه سریعتر سلامت خود را بازیابید.



بیماری التهابی روده چیست ؟

شرایطی که در آن روده ملتهب شده و دچار زخم می شود التهاب خود را به دو صورت بیماری کرون و کولیت اولسروز یا زخمی نشان می دهد. این دو بیماری باهم فرق می کند ولی شباهتهایی به هم دارد.

کولیت اولسروز یا زخمی چیست ؟

کولیت زخم شونده مقعد و روده بزرگ را درگیر و باعث التهاب و زخمهای ریز بسیاری درون بافت روده بزرگ می شود. گاهی باعث اسهال و یا اسهال خونی می گردد. علت اصلی بروز کولیت اولسروز ناشناخته است. اما .:

وراثت / رژیم غذایی پر چرب / مصرف بعضی داروها مانند (ایبوپروفن-آسپرین-آنتی بیوتیک ها احتمال بروز را افزایش می دهد.

کولیت اولسروز چه علائم بالینی ایجاد می کند؟

- *درد شکمی همراه با دل پیچه و اسهال
- *دفع خون و بلغم و بی اختیاری مدفوع
- *خستگی مفرط
- *گاهاً کاهش اشتها و وزن-تب