



بیمارستان شهید مطهری مرودشت

## درد شکم

( ویژه آموزش به بیمار )

### شناسنامه پمفلت آموزشی :

تهیه کننده: فاطمه زارعی - کارشناس پرستاری

سمیه جعفری - کارشناس پرستاری

بازنگری شده : زمستان 1404

منبع : بروزر سوارث 2022

تایید شده توسط : دکتر محمد علی نورانی -

متخصص طب اورژانس

## تعاریف مختلف درد شکمی

### درد شکمی حاد:

بیماری های مختلفی که باعث ایجاد درد حاد شکمی می شوند معمولا با علائم دیگری همراه هستند و طی چند ساعت تا چند روز بروز می یابند.

### درد مزمن شکمی متناوب:

تعیین علت این نوع درد دشوار است. علائم ممکن است از خفیف تا شدید تغییر کند و گاه باشند اما اینطور نیست که حتما با گذشت زمان بدتر شود.

### درد شکمی پیش رونده:

دردی است که پیوسته با گذشت زمان بدتر می شود و معمولا خطرناک است.

در صورتی که درد با علائم و نشانه های

نگران کننده زیر همراه باشد بدنبال

درمان اورژانسی پزشکی باشید:

- ✓ درد شدید
- ✓ تب
- ✓ مدفوع خونی یا قیری رنگ
- ✓ حالت تهوع و استفراغ مداوم
- ✓ استفراغ زردرنگ
- ✓ کاهش وزن
- ✓ پوستی که زرد بنظر می رسد
- ✓ درد شدید هنگام لمس شکم با خم و راست شدن
- ✓ ورم شکم
- ✓ خونریزی زنانه



## نکات قابل توجه:

- ✓ در صورتی که درد شکم شما را نگران کرده و یا بیش از چند روز طول کشیده است به پزشک خود مراجعه کنید
- ✓ در صورتی که درد شکم شدید است و بدنبال ضربه مانند تصادف یا آسیب باشد یا فشار یا در قفسه سینه با 115 تماس بگیرید.
- ✓ راه هایی برای کاهش درد خود بیابید. اگر درد شما با سوء هاضمه همراه است در وعده های غذایی مقدار کمتری غذا بخورید.
- ✓ از مصرف غذاهای بدون نسخه مانند آسپرین و بروفن خودداری کنید. زیرا این دارو ها می توانند باعث تحریک و سوزش معده شوند که ممکن است درد شکم را بدتر کنند.
- ✓ ایجاد تغییر در سبک زندگی و عادات غذایی مثلا افرادی که به عدم تحمل لاکتوز دچار

هستند می توانند ماست را جایگزین شیر کنند.

- ✓ اگر زخم معده شما را آزار می دهد غذاهای محرک و پر ادویه نخورید
- ✓ قهوه کمتر بخورید.
- ✓ سیگار نکشید.
- ✓ اگر از بیماری روده تحریک پذیر رنج می برید فیبر و سبزیجات بیشتری بخورید.
- ✓ زنانی که بر اثر کیست داخل رحم و کشش عضلات لگن ، ابتلا به انواع عفونت ها و رشد توده های غیر سرطانی دچار فشار و درد شکم و لگن می شوند باید به پزشک مراجعه کنند تا با روشن شدن علت اصلی درد شروع به مصرف داروهای لازم نمایند. در صورت عفونت باید آنتی بیوتیک مصرف شود.
- ✓ فیزیوتراپی به تقویت عضلات لگن کمک

میکند و از درد می کاهد. ممکن است درد به انتهای روده مربوط باشد .

- ✓ دردهایی که در دو طرف شکم ایجاد می شوند می تواند مربوط به روده بزرگ و تورم در این ناحیه باشد.
- ✓ درد های قسمت بالای شکم و قسمت وسط و اطراف ناف بیشتر مربوط به معده و انتهای مری است.
- ✓ دردهایی که در قسمت فوقانی و سمت راست شکم به وجود می آید مربوط به کبد و کیسه صفرا می تواند باشد.
- ✓ اگر شما هیچ بیماری خاصی ندارید دل دردتان می تواند در اثر استرس و نگرانی های بیش از حد باشد.
- ✓ یوگا مدیتیشن و نفس عمیق کشیدن راه های کاهش استرس هستند.



به امید تندرستی