

## درباره آسیت یا آب آوردن شکم چه مواردی را باید بدانید :

آسیت به معنای پر شدن آب در قسمت شکم است. آب آوردن شکم در بسیاری از موارد به علت صدمات کبدی بوجود می آید که در اصطلاح پزشکی «آسیت» نام دارد. آسیت با صدمات کبدی به اسم آسیت سیروزی شناخته می شود. آب آوردن شکم شاید به علت نارسایی قلبی، کلیوی یا ابتلا به سرطان نیز باشد.

### نشانه های آسیت :

- آسیت خفیف نشانه های مشخصی ندارد، اما آسیت شدید معمولاً نشانه های بارزی دارد که به شرح زیر است:
- برآمدگی شکم و پهلوها و نفخ
- در موارد شدید، با ضربه زدن و فشار آوردن به شکم، جابجایی مایع داخل شکم احساس می شود.
- احساس سنگینی در شکم
- بی اشتها و احساس پری بعد از کمی غذا خوردن
- سوزش سردل، تهوع و گاهی یبوست
- تنگی نفس به دلیل فشار مایع درون شکم به پرده دیافراگم همراه با سرفه های شدید
- هنگامی که آسیت در اثر سیروز یا نارسایی کبدی باشد، ممکن است در ناحیه پاها تورم و کبودی مشاهده شود.

- آسیت حاصل از سرطان ممکن است با کاهش وزن بی دلیل و نشانه های خستگی همراه باشد.
- در موارد که آسیت در اثر نارسایی قلبی است، شایعترین نشانه های آن خس خس سینه، تنگی نفس و ناتوانی در حرکات بدنی است.
- فشار داخلی بر دیواره فتق شکم و ناف
- کمر درد در اثر فشار زیاد به ماهیچه های کمر

### دلایل آسیت :

- دلیل عمده ی آسیت بیماری های کبد یا سیروز است. نزدیک به ۸۰ درصد از موارد آسیت مربوط به آسیب کبدی پیشرفته است. باور بر این است که افزایش فشار در جریان خون کبد و کاهش آلبومین در خون، عامل اصلی آسیت شکمی است
- انباشته شدن آب و نمک در بدن نیز ممکن است در شدت یافتن علائم آسیت مؤثر باشد
- نارسایی احتقانی قلبی
- نارسایی کلیه / آسیب های کلیوی
- سرطان های مشخصی مانند سرطان کولون، معده، ریه، پانکراس، تخمدان، پستان، لنف ممکن است سبب آسیت حاد شوند.
- پانکراتیت یا تورم پانکراس که در اثر اعتیاد به الکل ایجاد می شود می تواند سبب آسیت پانکراسی شود.

### درمان آسیت :

درمان آسیت با استفاده از مواد ادرار آور برای کاهش آب انباشته شده در شکم و همچنین استفاده از آنتی بیوتیک در مواردی است که عفونت وجود دارد. معمولاً به این بیماران توصیه می شود که از نوشیدن الکل و خوردن نمک پرهیز کنند. در مواردی که آسیت شدید است و درمان دارویی تاثیر ندارد، روش دیگری به نام پاراسنتز استفاده می شود که عبارت از تخلیه مایع شکم با استفاده از یک لوله مخصوص است.

### رژیم غذایی مناسب برای آسیت :

- رژیم مناسب در این حالت بر کاهش سدیم غذا متمرکز است. اگر نمک زیاد بخورید، ممکن است درمان دارویی یا خانگی هیچ اثری نداشته باشد. بنابراین باید میزان سدیم (نمک) غذا را کاهش داد و حداکثر بین ۴ تا ۵ گرم نمک در روز مصرف کرد.





## آسیت یا آب آوردن شکم



منبع :

۱- بروئر سودارث

تاریخ تهیه : ۱۴۰۲/۰۹/۲۳

بازنگری : ۱۴۰۵/۰۹/۲۳

ID:SH-PE-Pa/۳۱-۰۱-۰۲/۰۹

• پیش از شروع هر گونه درمان جایگزین یا گیاهی، باید با پزشک مشورت کنید. بعضی از گیاهان اگر به میزان زیاد مصرف شوند ممکن است زیان آور باشند و با داروهای روزانه تداخل داشته باشند.

• از خوابیدن در طول روز و بلافاصله پس از صرف غذا پرهیز کنید زیرا فرآیند گوارش غذا را دشوار می‌سازد.

• هیپاتیت C و B عوامل خطر ساز برای آسیت هستند بنابراین باید مراقب باشید به هیپاتیت مبتلا نشوید

• بهتر است در منزل وزنه ای برای توزین روزانه وزن خود داشته باشید .

• چنانچه تخلیه مایع آسیت انجام شده است از بلند کردن اجسام سنگین و یا زور زدن اجتناب کنید .

• در صورت تب و علائم آشکار عفونت به پزشک معالج اطلاع دهید .

البته نمی‌توان از پتاسیم بجای سدیم استفاده کرد زیرا پتاسیم با داروهایی که برای درمان آسیت استفاده می‌شود تداخل دارد

فرد مبتلا به آسیت باید از خوردن غذاهای آماده و فرآوری شده پرهیز کند، به ویژه سس‌های سالاد، و غذاهای مخلوط با سس که نمک زیادی دارند.

• فرد مبتلا به آسیت باید از غذاهای کم چربی و کلسترول استفاده کند. انجمن قلب آمریکا غذاهای پرفیبر، غلات کامل، کم چربی و بدون شکر فرآوری شده را توصیه می‌کند.

• غذاهایی شامل سالاد ترپچه، سیر و عسل بطور روزانه در رژیم غذایی داشته باشد.

• از غذاهای نشاسته‌ای مانند برنج و سیب‌زمینی پرهیز کند.

• در بعضی موارد فقط تغذیه از طریق ورید باید صورت گیرد که طبق نظر پزشک انجام می‌شود.

### خودمراقبتی :

• پرهیز از الکل، از بیماری‌های کبدی و سیروز پیشگیری می‌کند. داروهای ضدالتهاب غیراستروئیدی مانند ایبوپروفن باید با احتیاط مصرف شود، زیرا این داروها سبب آسیب کبد و کاهش گردش خون در کلیه‌ها می‌شود.

### واحد آموزش به بیمار بیمارستان ساسان

آدرس : تهران - بلوار کشاورز - شماره ۴۳

تلفن : ۸۹-۸۸۹۶۵۱۷۰ داخلی ۷۳۹

[info@sasanhospital.com](mailto:info@sasanhospital.com)