



موضوع:

پانکراتیت

تهیه و تدوین:

واحد آموزش به بیمار

مرکز آموزشی درمانی آیت الله کاشانی شهرکرد



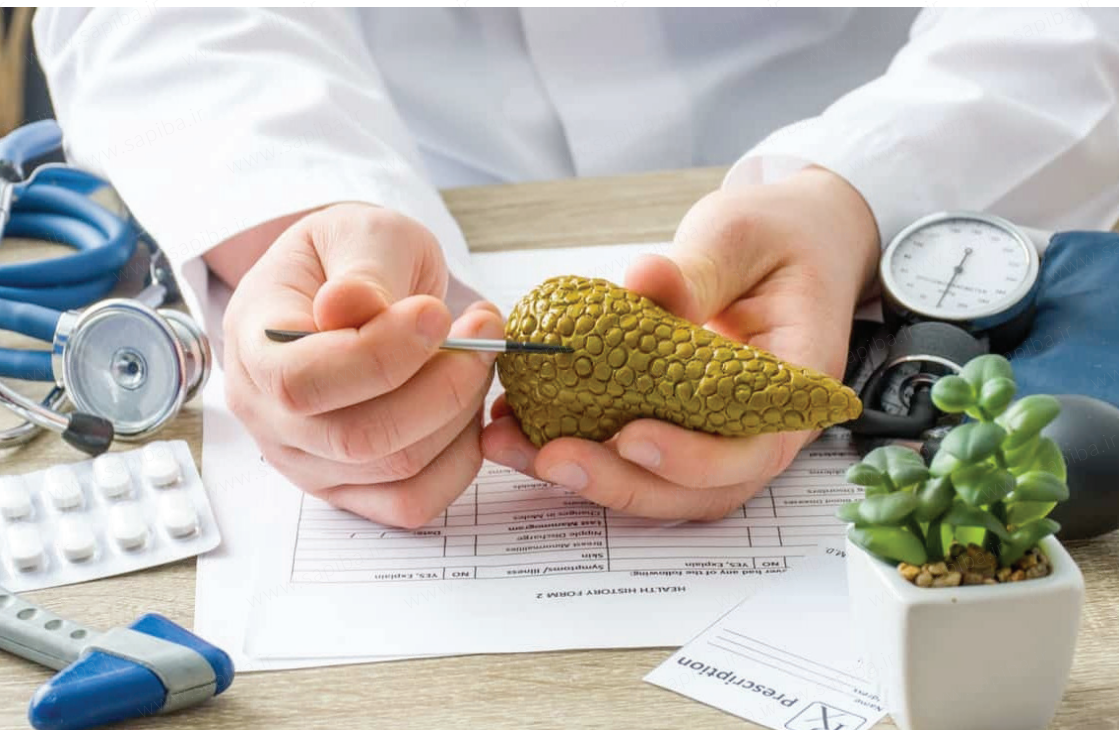


پمفلت آموزش سلامتی و پیشگیری بالینی

عنوان آموزشی:

پانکراتیت (التهاب لوزالمعده)

Pancreatitis





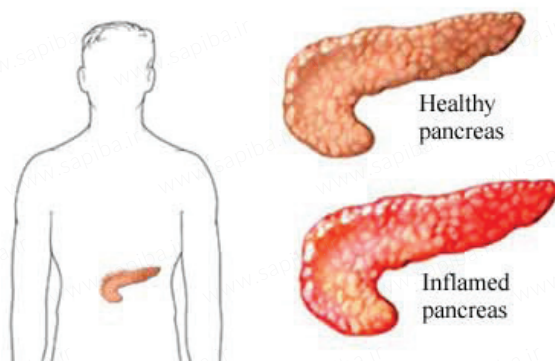
پانکراتیت (التهاب لوزالمعده) چیست؟

پانکراتیت، التهاب پانکراس (لوزالمعده) است. پانکراس غده‌ای در نزدیکی معده و کبد (درون شکم و پشت معده) است و یکی از وظایف آن تولید آنزیم و ترشحات گوارشی است که به هضم و در نتیجه جذب مواد غذایی کمک می‌کند. پانکراتیت زمانی ایجاد می‌شود که این آنزیم‌های گوارشی به خود پانکراس آسیب می‌زنند و التهاب ایجاد می‌کنند.

دو نوع پانکراتیت وجود دارد:

حاد: که تنها برای چند روز طول می‌کشد.

مزمن: که برای مدت طولانی و حتی تا چند سال ادامه می‌یابد.



هر دو نوع پانکراتیت جدی هستند و می‌توانند عارضه به جا بگذارند. حتی ممکن است آسیب ایجاد شده دائمی باشد! البته داروهایی نیز وجود دارد که مصرف آنها به کنترل درد و داشتن زندگی عادی کمک می‌کند.



علائم پانکراتیت

علائم پانکراتیت حاد عبارتند از:

◀ درد بالای شکم که به پشت انتشار دارد.

◀ تهوع

◀ استفراغ

◀ تب

◀ ضربان قلب تند

افراد مبتلا به پانکراتیت مزمن نیز ممکن است درد شکم، تهوع و استفراغ را تجربه کنند. اما علائم زیر نیز ممکن است در پانکراتیت مزمن دیده شود:

◀ قند خون بالا

◀ کاهش وزن ناخواسته

◀ اسهال

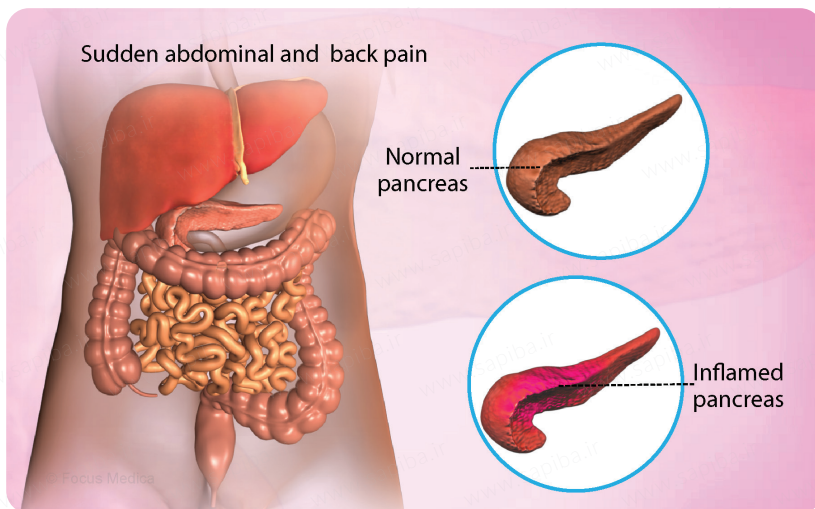
◀ مدفوع چرب

◀ زردی

در مواردی، افراد مبتلا به پانکراتیت مزمن تا زمان شروع عوارض بیماری، هیچ علامتی از خود نشان نمی‌دهند!



اگر دچار هر کدام از علائم ذکر شده هستید، فوراً به پزشک خود مراجعه کنید. اگر پانکراتیت بدون درمان رها شود، ممکن است عوارض کشنده‌ای نیز به همراه داشته باشد.



پانکراتیت چگونه ایجاد می‌شود؟

عوامل مختلفی وجود دارد که می‌تواند باعث ایجاد پانکراتیت شود. علل شایع پانکراتیت عبارتند از:

- ◀ سنگ کیسه صفرا
- ◀ مصرف شدید الکل
- ◀ اختلالات ژنتیکی پانکراس
- ◀ برخی داروها

سایر علل عبارتند از:

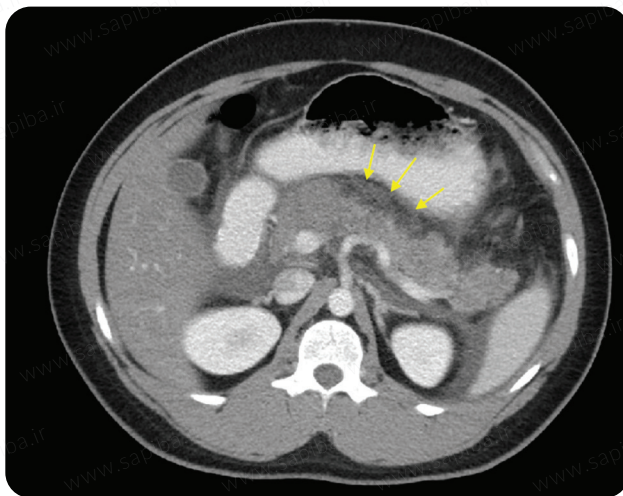
- ◀ سیگار کشیدن
- ◀ پُر کاری غده پاراتیروئید
- ◀ سرطان پانکراس
- ◀ سابقه خانوادگی پانکراتیت
- ◀ ضربه به شکم
- ◀ چربی خون بالا
- ◀ کلسیم خون بالا
- ◀ فیبروز سیستیک
- ◀ جراحی شکم

البته در برخی موارد پانکراتیت علت ناشناخته دارد.



پانکراتیت چگونه تشخیص داده می‌شود؟

پزشک ابتدا به گرفتن شرح حال از بیمار و معاینه او می‌پردازد. سپس می‌تواند درخواست آزمایش خون یا مدفوع بدهد. همچنین ممکن است پزشک تصمیم به انجام تست‌های تصویربرداری بگیرد تا بتواند التهاب یا سایر نشانه‌های پانکراتیت را ببیند.



این تست‌ها می‌تواند شامل سونوگرافی (که به کمک امواج فراصوت تصویری از بافت به دست می‌دهد)، سی‌تی اسکن و یا MRI باشد.

آیا پانکراتیت قابل پیشگیری است؟

نمی‌توان از ابتلا به پانکراتیت پیشگیری کرد اما اقداماتی وجود دارد که با انجام آنها می‌توانید از خطر ابتلا بکاهید:



سبک زندگی سالم داشته باشید و در صورت نیاز از وزن خود بکاهید: با نگه داشتن وزن بدنتان در محدوده طبیعی، به پانکراس کمک می‌کنید تا بهتر کار کند. این اقدام تعدادی از عوامل خطر ابتلا به پانکراتیت مانند سنگ صفرا، چاقی و دیابت را نیز کاهش می‌دهد. یک رژیم غذایی متعادل کم چربی همراه با فعالیت بدنی منظم داشته باشید.



از الکل دوری کنید: مصرف زیاد الکل یکی از علل ایجاد پانکراتیت حاد و مزمن است. اگر برای ترک الکل نیاز به کمک دارید، موضوع را با پزشک خود مطرح کنید.

سیگار نکشید: سیگار کشیدن نیز یکی از عوامل خطر ابتلا به پانکراتیت است. اگر همراه با سیگار کشیدن، الکل نیز مصرف کنید که میزان خطر بالاتر نیز می‌رود. اگر برای ترک سیگار نیاز به کمک دارید، موضوع را با پزشک خود مطرح کنید.





درمان پانکراتیت

ابتلا به پانکراتیت حاد معمولا نیاز به چند روز بستری در بیمارستان دارد. در این صورت بیمار می‌تواند مایعات وریدی، آنتی‌بیوتیک و داروهای مُسکن دریافت کند. اکثر موارد خفیف پانکراتیت با درمان و استراحت کاملا بهبود پیدا می‌کند. اگر شدت پانکراتیت بیشتر باشد، ممکن است نیاز به درمان‌های بیشتری داشته باشید.

این درمان‌ها بر اساس علت پانکراتیت متفاوت است، اما به طور کلی شامل موارد زیر می‌شود:

◀ **برداشتن کیسه صفرا:** در صورت داشتن سنگ کیسه صفرا، ممکن است جراحی برداشتن کیسه صفرا لازم باشد.

◀ **مداخلات دیگر:** اگر بیمار آبسه یا کیست کاذب عفونی داشته باشد، ممکن است نیاز به تخلیه آن باشد.



حتی ممکن است برداشتن بافت آسیب دیده پانکراس به کمک جراحی نیز نیاز شود. همچنین ممکن است مداخلات دیگری برای درمان مشکلات مجاری صفراوی و پانکراسی صورت گیرد.

در موارد پانکراتیت مزمن، درمان به رفع درد، بهبود عملکرد پانکراس و کنترل عوارض معطوف می‌شود:

- ◀ رژیم غذایی کم چربی
- ◀ داروهای مُسکن
- ◀ تزریق انسولین برای کنترل قند خون بالا
- ◀ مصرف قرص‌های جایگزینی آنزیم‌های گوارشی پانکراس
- ◀ مصرف ویتامین‌ها (اگر بدن نتواند مواد مغذی را به درستی جذب کند)

همچنین ممکن است فرد مبتلا به پانکراتیت مزمن نیاز به جراحی داشته باشد. این جراحی می‌تواند به رفع فشار یا انسداد روی مجرای پانکراسی کمک کند. همچنین از جراحی می‌توان برای برداشتن قسمت آسیب دیده یا عفونی شده پانکراس نیز استفاده کرد.

افراد مبتلا به پانکراتیت نباید الکل بنوشند و سیگار بکشند. برخی افراد به دنبال آسیب پانکراس در پانکراتیت مزمن، دچار دیابت یا سرطان پانکراس می‌شوند. این مشکلات نیاز به درمان جداگانه‌ای نیز دارد.



زندگی با پانکراتیت

پانکراتیت ممکن است یک بیماری پیشرونده باشد. ممکن است علائم بدتر شود یا برای مدتی رفع شده و دوباره برگردد. ممکن است این وضعیت به بیمار حالت افسردگی، عصبانیت و ناامیدی بدهد. درد مزمن ممکن است در انجام کارهای روزانه اختلال ایجاد کند. در مورد مدیریت این مشکلات از پزشک خود کمک بخواهید.

برای مدیریت بهتر پانکراتیت خود، شما باید:

- ◀ از دستورات پزشک خود به دقت پیروی کنید.
- ◀ با کمک پزشک خود یک برنامه غذایی سالم و کم چربی داشته باشید.
- ◀ سیگار کشیدن و مصرف الکل را ترک کنید. در مورد راههای ترک با پزشک خود صحبت کنید.

مقدار کافی آب بنوشید. پانکراتیت می‌تواند باعث کم آبی بدن شود.





◀ اگر پانکراتیت مزمن باعث افسردگی شده است، موضوع را با پزشک خود در میان بگذارید. ممکن است مصرف داروهای ضد افسردگی و یا گرفتن مشاوره به شما کمک کند.



◀ فهرستی از اهدافی که می‌خواهید برای بهبود کیفیت زندگی به آن برسید را آماده کنید. برای مثال داشتن خواب یا برنامه ورزشی بهتر. برای کاهش اضطراب، ورزش‌های آرامش‌بخش را نیز بیاموزید.



سوالاتی که باید از پزشک خود بپرسید

چه داروهایی برای درمان پانکراتیت استفاده می‌شوند و عوارض جانبی آنها چیست؟

آیا ممکن است پانکراتیت نشانه‌ای از یک بیماری دیگر باشد؟

چه تغییراتی در سبک زندگی لازم است تا برای کمک به درمان پانکراتیت خود انجام دهم؟

برای جلوگیری از بدتر شدن پانکراتیت چه باید بکنم؟

آیا نیاز به جراحی خواهم داشت؟

گزینه‌های درمانی دیگری نیز وجود دارد؟

آیا پانکراتیت یک بیماری خانوادگی است؟
