

برای پیشگیری و درمان یبوست چه کارهایی انجام دهیم؟

عادات مفید

- ✓ افزایش فعالیت بدنی (تحرک و ورزش سبک در کمک به رفع یبوست نقش قابل توجهی دارد).
- ✓ مصرف سبزیجاتی مانند کدو، هویج و...
- ✓ مصرف حبوباتی مانند نخود، لوبیا و...
- ✓ مصرف غلات کامل و سبوس دار مانند جو کامل، جودوسر، گندم کامل و...
- ✓ مصرف میوه هایی مانند آلو، انجیر، مویز، زردآلو، انگور، گلابی، سیب شیرین و...
- ✓ مصرف میوهجات و سبزیجات به همراه پوستشان و مصرف میوههای خشک شده
- ✓ تعویق نینداختن در دفع مدفوع و تلاش جهت دفع مدفوع بعد از وعدههای غذایی در افرادی که یبوست دارند.
- ✓ افزایش مصرف غذاهایی مانند سوپها و آشهای سبزیجات، خورش آلو و...

عادات مضر

- ✗ استفاده بیش از حد از غذاهای شور و تند
- ✗ مصرف ناکافی و نامناسب مایعات
- ⚠ در صورت وجود علائمی مانند کاهش وزن، خونریزی از مقعد و... حتما به پزشک مراجعه نمایید.



عادات مضر

- ✗ مصرف سیگار و الکل
- ✗ خوابیدن پیش از گذشت ۲-۳ ساعت از مصرف غذا
- ✗ پرخوری، درهم خوری (مصرف چند نوع غذا کنار هم) و تلاش جهت مصرف وعدههای غذایی کوچک
- ✗ مصرف آب و مایعات، حین و بلافاصله بعد از مصرف غذا
- ✗ مصرف بیش از حد قهوه، شکلات، فلفل و غذاهای تند، غذاهای چرب و سرخ شده، غذاهایی مانند کله پاچه و ماکارونی و پیتزا، میوهجات و سبزیجاتی مانند پرتقال، گوجهفرنگی، پیاز، سیر، دارچین، غذاهای داغ و خیلی سرد
- ✗ پوشیدن لباسها و کمربندهای تنگ

⚠ در صورت عدم رفع این مشکل گوارشی با توصیههای فوق حتما به پزشک مراجعه نمایید.

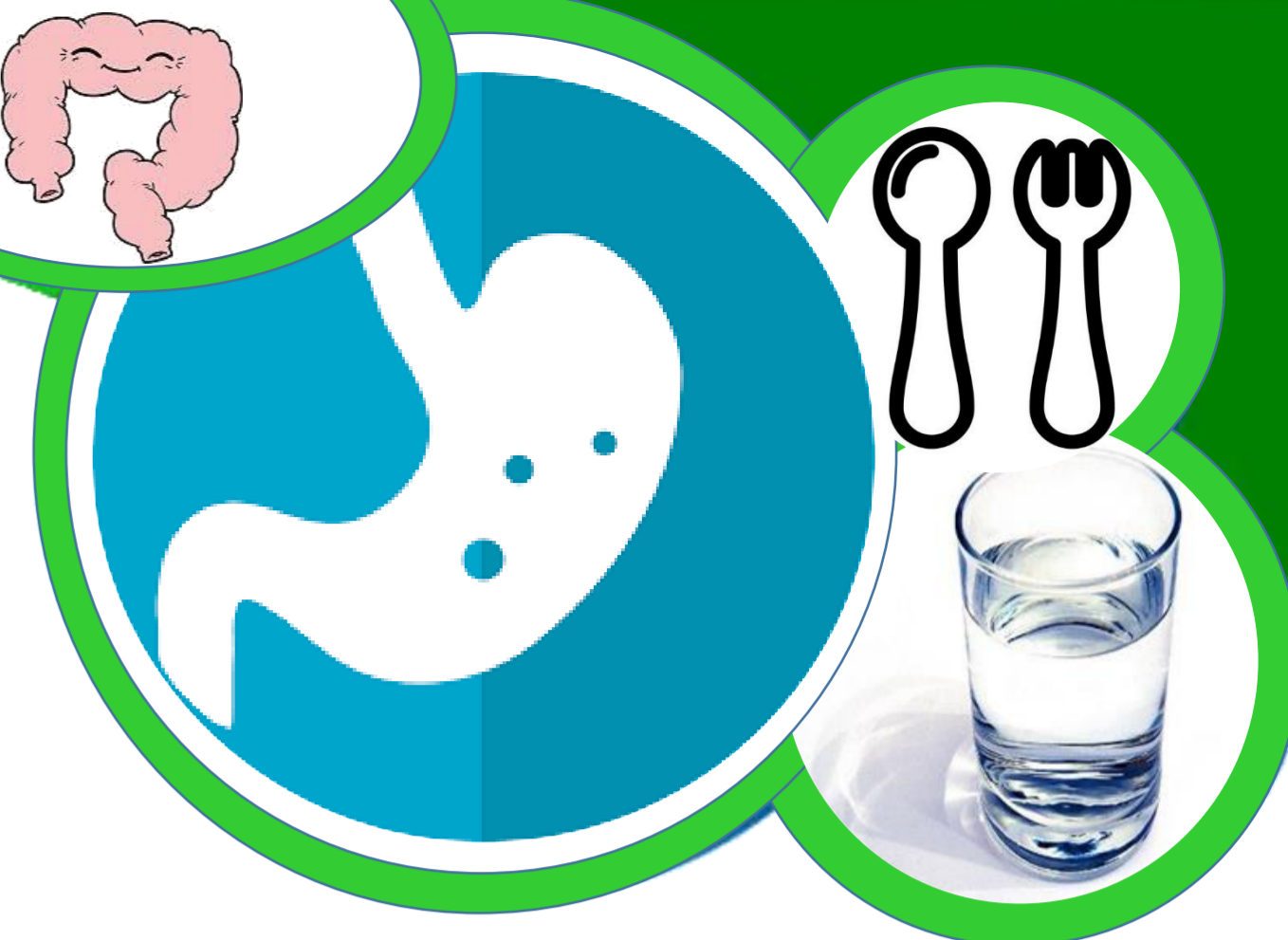
یبوست

یبوست چیست و چه علائمی دارد؟

دفع مدفوع با قوام سخت و سفت، احساس تخلیه ناکامل بعد از اجابت مزاج، زور زدن زیاد در هنگام دفع، نیازمندی به زمان طولانی برای دفع مدفوع و دفع کمتر از حداقل ۳ بار در هفته را یبوست میگویند. امروزه با توجه به سبک نادرست زندگی یبوست جزو مشکلات شایع مردم است.

دلایل ایجاد یبوست چیست؟

شایعترین علت: سبک نادرست زندگی و مصرف ناکافی سبزیجات و مایعات
سایر علل: بعضی داروها، افسردگی، اختلالات هورمونی، بواسیر و...



رفلاکس (ترش کردن)

رفلاکس چیست و چه علائمی دارد؟

رفلاکس به مجموعه‌ای از علائم (سوزش سر دل، ترش کردن، تلخ شدن مزه دهان و...) که ناشی از برگشت محتویات معده به سمت بالا و دهان می‌باشد، اطلاق می‌شود؛ که به مرور زمان سبب زخم، تنگی و التهاب مری می‌شود و زندگی بیمار را مختل می‌کند.

دلایل ایجاد رفلاکس چیست؟

سبک نادرست زندگی، چاقی، بارداری، بعضی داروها و... از دلایل ایجاد رفلاکس است.

برای پیشگیری و درمان رفلاکس چه کارهایی انجام دهیم؟

عادات مفید

- ✓ بالا بردن سر تخت خواب در هنگام خواب
- ✓ کاهش وزن
- ✓ خوب جویدن غذا و مصرف آهسته و با آرامش وعدههای غذایی
- ✓ کنترل استرس و تنش های عصبی
- ✓ جویدن آدامس بدون قند در هنگام احساس ترش کردن



بمفصلت آموزشی بیماری‌های گوارشی

- ☑️ رفلاکس، یبوست و نفخ چیست و چه علائمی دارند؟
- ☑️ دلایل ایجاد رفلاکس، یبوست و نفخ چیست؟
- ☑️ برای پیشگیری و درمان رفلاکس، یبوست و نفخ چه کارهایی انجام دهیم؟



تارنما:
MASIHADAM.ir

سامانه ثبت نام و شرکت در اردو:
MASIHADAM.ir/JAHADI

اهدای نذورات:
MASIHADAM.ir/NAZR

شبکه‌های اجتماعی:
@MASIHADAM.ir

رایانامه:
info@MASIHADAM.ir



آدرس:
 تهران - بلوار کشاورز - خیابان فلسطین -
 خیابان ایتالیا - بیمارستان شهید مصطفی خمینی -
 پایگاه بسیج دانشجویی شهید مصطفی خمینی

نفخ چیست و چه علائمی دارد؟

نفخ یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که به صورت احساس پری ناراحت کننده یا احساس بزرگ شدن شکم می‌باشد. بیماران، نفخ را به طرق مختلف بیان می‌کنند؛ مانند گاز زیاد شکم، بادگلوئی مکرر، دفع گاز زیاد و...

دلایل ایجاد نفخ چیست؟

مصرف غذاهای نفخ آور، بیماری‌های عفونی روده، حساسیت‌های غذایی، استرس و تنش‌های عصبی، شیوه‌های نادرست مصرف غذا و... از دلایل ایجاد نفخ است.

برای پیشگیری و درمان نفخ چه کارهایی انجام دهیم؟

عادات مفید

- ☑️ جویدن کامل غذای خورده شده و مصرف با آرامش وعده غذایی
- ☑️ پرهیز از مداومت در مصرف یک نوع غذا
- ☑️ کنترل استرس و تنش‌های عصبی
- ☑️ افزایش فعالیت بدنی
- ☑️ گرفتن نفخ حبوبات با خیساندن آن‌ها
- ☑️ مصرف محدود و متعادل نعنا، شوید، گشنیز و آویشن در کنار غذا

عادات مضر

- ☒ پرخوری، درهم‌خوری (مصرف چند نوع غذا کنار هم؛ برای مثال مصرف همزمان ماست، نوشابه، ترشی در کنار غذای اصلی)، مصرف آب و مایعات، حین و بلافاصله بعد از مصرف غذا
- ☒ مصرف سبزیجات نفاخ مانند کلم، کلم بروکلی، پیاز، قارچ، کنگر و... در صورت داشتن نفخ
- ☒ مصرف گلابی، سیب، هلو، خیار، انجیر، کدو، انگور و... در صورت داشتن نفخ
- ☒ مصرف محصولات لبنی مانند شیر، پنیر، دوغ و... در صورت نفخ
- ⚠️ اگر علاوه بر نفخ مشکلاتی نظیر تب، اسهال، کاهش وزن، خون در مدفوع و... وجود دارد، حتماً به پزشک مراجعه نمایید.