



مرکز آموزشی درمانی شهید
شهید دکتر بهشتی (قم)

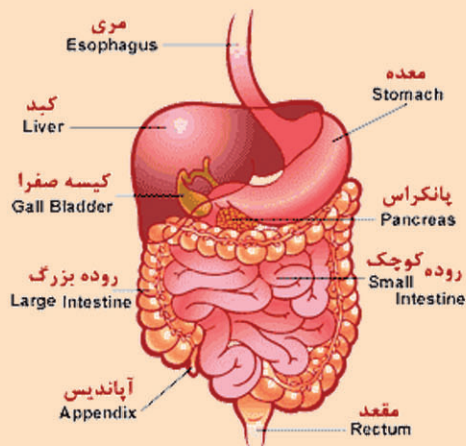


دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی درمانی قم



Shahid Beheshti Medical and Education Center

علایم شایع گوارشی



تهیه کننده: فریبا دهقانی

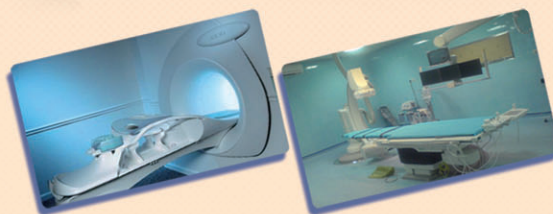
کارشناس امور سلامت

مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی قم

آرزوی ما، سلامتی، بهبود وضعیت و طول عمر شماست.



Shahid Beheshti Medical and Education Center



آدرس:

قم، بلوار شهید بهشتی، مرکز آموزشی، پژوهشی، درمانی شهید دکتر بهشتی

فکس: ۶۱۲۲۸۵۵

تلفن: ۶۱۲۲۰۰۰

bmc.muq.ac.ir

– از خوردن غذاهای بسیار چرب (مثل کدو و بادمجان که کاملاً سرخ شده باشند) پرهیز نمایید. مصرف روغن به اندازه معمول در غذا ایرادی ندارد.

– از خوردن میوه‌های ترش (مثل انار، پرتقال، نارنگی ترش یا کیوی نارس) پرهیز نمایید. ولی مصرف میوه و سبزی به اندازه متعارف سودمند است، اجتناب کنید.

– شکلات و قهوه می‌تواند علایم ریفلاکس را تشدید کند.

– کنترل استرس و اضطراب در کنترل علایم بسیار کمک کننده است.

– برای غذا خوردن وقت کافی بگذارید و غذا را به خوبی بجوید.

– در صورتی که علایم شما طول کشیده است (مثلاً بیش از یک ماه) به پزشک مراجعه نمایید.

– همچنین اگر علایم شما با درد در زیر جناغ سینه، گیر کردن غذا هنگام بلع، استفراغ‌های مکرر، کاهش وزن و کم خونی همراه است حتماً به پزشک مراجعه نمایید.

– ریفلاکس، بیماری خطرناکی نیست، اما بیماری آزار دهنده‌ای است. خوشبختانه درمان‌های بسیار موثری برای این بیماری وجود دارد.

دل درد:

– دل درد علامت بسیار شایعی است.

– در بسیاری اوقات دل درد گذرا است و نشانه بیماری مهمی نیست.

– محل درد شکم (ناحیه فوقانی، دور ناف، ناحیه تحتانی یا تمام شکم) در تعیین علت آن بسیار کمک کننده است.

– بهتر است به پزشک مراجعه نمایید.

– همچنین اگر دل درد همراه با تغییرات اجابت مزاج، کاهش وزن یا خونریزی از مقعد باشد ضروری است به پزشک مراجعه نمایید.

منابع:

– برونر و سودارت گوارش ۲۰۰۸، ترجمه: مریم عالیخانی، نشر؛

جامعه نگر – سالمی

www.google.com –