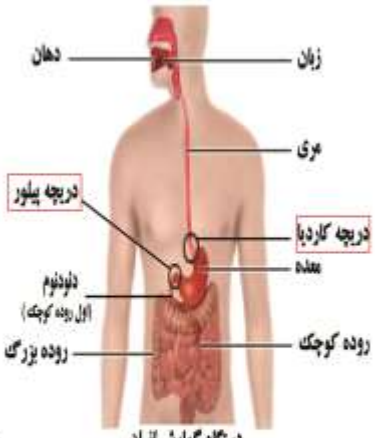
آموزش و خود مراقبتی در بیماری گاستریت

(ورم و التهاب معده)



دستگاه گوارش انسان

مرکز آموزشی درمانی سینا

۱۳۹۷

آدرس : همدان - خیابان میرزاده عشقی

تلفن : ۸ - ۳۸۳۷٤۱۸٤ - ۰۸۱

فاکس : ۸ - ۳۸۲٦۹۸۰ - ۰۸۱

http : //fsh.umsha.ac.ir

Chap Negrini 881 -32112264

مددجوی گرامی برای بهبودی و ارتقاء کیفیت سلامتی و زندگی خود به نکات زیر توجه داشته باشید :

۱- همراه غذا آب و مایعات دیگر مانند نوشابه، دلستر، دوغ و ... مصرف نکنید .

۲- بهتر است نیم تا یک ساعت بعد از غذا مایعات مصرف کنید.

۳- مواد غذایی را به خوبی و آرامی بجوید تا معده شما مجبور به انجام کار بیشتر نشود.

۴- بلافاصله پس از غذا دراز نکشید و نخوابید.

۵- در صورت تمایل به خوابیدن بهتر است یک تا دو ساعت پس از غذا بخوابید و زیر سر خود دو بالش قرار دهید. تا محتویات غذا به مری برنگردد و باعث زخم وسوزش مری نشود.

(در افرادی که به ریفلاکس معده به مری مبتلا هستند حتماً رعایت شود).

۶- حتماً وعده غذایی شام را سبک و اول شب میل کنید.

۷- غذاهای حجیم و سنگین مانند آش و آبگوشت را به مقدار کم میل کنید. بهتر است وعده‌های غذایی خود را با حجم کم و تعداد زیاد مصرف کنید. مثلاً شش وعده غذایی با حجم کم غذا (حالتی که کاملا سیر نشوید و معده پر نشود).

۸- در صورت ورم و التهاب معده تا سه ماه حبوبات (لوبیا، نخود، عدس، لپه و ...) و غذاهای نفاخ را به مقدار خیلی کم میل کنید.

۹- از مصرف سیفی‌جات مانند کاهو، سبزی، سیر و پیاز خام، شلغم، ترب، خیار و ... و همچنین میوجات خام تا مدتی پرهیز کنید. بهتر است میوه را تا مدتی به صورت پخته مصرف کنید.