

کاهش ناراحتی های معده و گوارشی

نشانه زخم پپتیکی درد بسیار زیاد در قسمت بالای شکم می باشد .

درد زخم معده معمولا یک ساعت بعد از خوردن غذا و گاهی نیز در طول شب ایجاد می شود.

درد زخم دئودنال(روده)، معمولا هنگامی که معده خالی است، به وجود می آید. درد با خوردن غذا مخصوصا با نوشیدن شیر ، از بین می رود. گاهی نیز ممکن است در مدفوع خون دیده شود.

زخم دستگاه گوارش در اثر مصرف برخی داروها، مسمومیت های غذایی ، بیماری عفونی، نقرس، استرس و بیماری های عصبی ایجاد می شود.

اگر شما داروهای آنتی اسید مصرف می کنید، اما هنوز معده درد دارید، باید چه کنید؟

معده شما به دلیل آن که هنوز دارو بر آن اثر نکرده است، اسید بیشتری را تولید می کند . لذا، این زخم با استفاده از روش طبیعی می تواند درمان شود. این روش عبارت است از: خوردن مواد مجاز در رژیم غذایی به همراه ویتامین های ضروری. با این روش درمان، تولید اسید در معده کم می شود. رژیم غذایی کم نمک نیز می تواند به بهبود زخم و کاهش اسید معده کمک کند.

برخی از افراد مبتلا به زخم پپتیک، می توانند هر غذایی را که تمایل داشته باشند، بخورند.

اما برخی دیگر با خوردن بعضی غذاها دچار سوزش قلب (ترش کردن غذا) می شوند و این افراد باید رژیم غذایی خاصی را رعایت کنند . این رژیم شامل پرهیز از مصرف غذاهایی است که موجب ناراحتی معده و افزایش اسید معده می شوند که اثرات حاصله از درد معده نظیر، سوزش قلب جلوگیری می کند (جدول پایین)

این رژیم برای افرادی که دچار مشکل برگشت غذا، زخم مری، بیماری های مری، زخم دستگاه گوارش، سوء هاضمه و بیماری های معده هستند، به کار برده می شود.

*در این رژیم، میوه ها و سبزیجات خام، در هفته های اول حذف می شود، زیرا بسیاری از آن ها موجب ناراحتی می شوند.

*در اغلب بیماران مبتلا به زخم دستگاه گوارش دیده شده است که مصرف کردن سیب زمینی، نارنج و موز موجب ناراحتی و درد نمی شود و قابل تحمل می باشد.

*تمام میوه های ترش، مخصوصا مرکبات، باید حذف شوند.

*بیماران قادر به هضم غذاهای چرب نمی باشند، زیرا این غذاها بر روی معده و کبد اثر می گذارند.

توصیه هایی که به کاهش برگشت غذا(ترش کردن غذا) کمک می کند، عبارت است از:

۱. خوردن ۳ وعده غذای کم حجم و ۳ میان وعده در روز. این امر از گرسنگی و بیش خواری جلوگیری می کند.
۲. 2-کم خوری و خوب جویدن غذا.
۳. خوردن غذاهایی که دارای فیبر می باشند، مخصوصا میوه ها و سبزیجات.
۴. داشتن آرامش هنگام غذا خوردن و قبل و بعد از آن.
۵. نشستن در هنگام غذا خوردن و یک ساعت بعد از آن.
۶. پرهیز از خوردن غذا، ۳ ساعت قبل از خوابیدن. خوردن غذا قبل از خوابیدن باعث ترشح اسید معده در طول شب می گردد.
۷. غذاهای کم چرب را مصرف کنید.
۸. غذاهای تند و سرخ شده را اصلا مصرف نکنید .
۹. از مصرف قهوه و نوشابه ها جدا خودداری کنید . مرکبات، گوجه فرنگی و شکلات نیز ممکن است موجب ناراحتی گردند، لذا از خوردن آن ها نیز خودداری کنید.
۱۰. منابع خوب پروتئینی را در وعده های غذایی خود وارد کنید . این منابع شامل، شیر، گوشت، تخم مرغ ، پنیر و غیره می باشد.
۱۱. از مصرف غذاهای خیلی گرم و خیلی سرد اجتناب کنید .
۱۲. نوشیدن 6 - 8 لیوان آب در روز لازم است.
۱۳. در هنگام غذا خوردن آب ننوشید . نیم ساعت قبل از غذا و یک ساعت بعد از غذا مجاز به نوشیدن آب می باشید.
۱۴. سیگار کشیدن را ترک کنید.
۱۵. ماساژ دادن روزانه، تنفس عمیق و ورزش یوگا نیز بسیار مفید است.