

هفته سلامت گوارش

علایم شایع گوارشی

۲۲ تا ۲۹ اردیبهشت ۹۱

From Heartburn to Constipation
Common GI Symptoms in the Community:
Impact and Interpretation

نشانی انجمن: تهران - خیابان کارگر شمالی - جنب مرکز قلب تهران -

کوجه شهرپور - پلاک ۱۳ - واحد ۱
 تلفکس: ۰۳۰۶۱۰۳۳۵۰۸۸۳

www.iagh.org
 www.iaghccongress.org
 info@iagh.org



علایم شایع گوارشی

- نفخ، ترش کردن و سوزش زیر جناغ سینه، یبوست، دل درد از شکایت بسیار شایع گوارشی هستند.
- در بیشتر اوقات این علایم با رعایت موارد ساده در شیوه زندگی روزانه و غذا خوردن برطرف می شوند.
- در صورتی که این علایم بیش از ۴ - ۲ هفته طول بکشند به پزشک مراجعه نمایید.
- در صورت وجود هر یک از نشانه های زیر همراه با علایم فوق به پزشک مراجعه نمایید:
 - ✓ کاهش وزن
 - ✓ خونریزی از مقعد یا سیاه شدن مدفوع
 - ✓ دردهای شدید که شما را از خواب بیدار می کند.
 - ✓ گیر کردن غذا هنگام بلع
- راه های ساده ای که می توان از بروز علایم گوارشی جلوگیری کرد:
 - ✓ به اندازه کافی میوه و سبزیجات میل کنید.
 - ✓ تا حدود ۱ الی ۲ ساعت بعد از غذا خوردن دراز نکشید.
 - ✓ ورزش کنید (حداقل ۳ تا ۴ روز در هفته و هر مرتبه حداقل ۳۰ دقیقه)
 - ✓ اضطراب و فشارهای روانی را کنترل کنید. به یاد داشته باشید که این موارد غیرقابل اجتناب هستند، اما می توان آنها را کنترل کرد.
 - ✓ به اندازه کافی آب بنوشید ولی زیاده روی نکنید.
 - ✓ به آرامی غذا بخورید، برای غذا خوردن وقت کافی بگذارید و غذا را کاملاً بجوید.
 - ✓ نوشیدنی ها و آب را با جرعه های بزرگ و به سرعت ننوشید.
 - ✓ به یاد داشته باشید که هیچ ماده غذایی برای سلامتی معجزه نمی کند. معجزه در حفظ تعادل در غذا خوردن و زیاده روی نکردن است.

