

هفته سلامت گوارش

سوزش سردل

۱ تا ۸ خرداد ۱۳۹۴

Digestive Health Week 2015, May 22-29

HEARTBURN



www.isgh.org
www.isghcongress.org
info@isgh.org

انجمن تخصصی گوارش و کبد ایران، هفتمین روز ملی گوارش و کبد ایران، هفتمین روز ملی گوارش و کبد ایران

تلفن: ۰۲۱-۸۸۷۷۰۰۰۰

پست الکترونیک: info@isgh.org

تغذیه

رژیم غذایی با پس زدن سریع معده به داخل مری، بسیاری را آزار می‌دهد.

بر اساس آمار موجود بین ۱۰ تا ۲۵ درصد مردم در ایران حداقل هفته‌ای یک مرتبه دچار علائم ریفلاکس می‌شوند. بهترین علائم ریفلاکس عبارتند از: ترش کردن و سوزش سردل یا زرد چغندر است.

علائم ریفلاکس عبارتند از:

- در در ناحیه فوقانی شکم
- حالت تهوع به خصوص در صبحگاه
- در در ناحیه قلبه سوز
- سوزش و سوزش در زیر شکم ها
- سوزش های مزمن
- باد گلو (رغوغ زدن های مکرر)

عوارضی که به بهبود ریفلاکس کمک می‌کند:

- پرهیز از پرخوری، پاشی از آنکه کاملاً سیر شوید، دست از غذا خوردن بکشید.
- پرهیز از غذاهای چرب، پرچرب و پرآب.
- دوام به سوزن معمولی و معارفه در غذا هیچ مشکلی ندارد، اصلاً نیازی نیست که غذا خشک باشد یا فقط از گیاه پخت استفاده شود.
- کاهش مصرف غذاهای آهک دار (Calcium) و مس های آهک دار
- پرهیز از نوشابه های گازدار
- نوشیدن چای تازه گرم در استکان های کوچک
- پرهیز از قهوه های غلیظ و شکران
- پرهیز از غذاهای سرخ پز استخوانی که ریفلاکس دارند اگر نان خسته ای همراه با چای بنشیند به احتمال زیاد علائم دار می‌شوند.
- پرهیز از مصرف نان های که خمیرشان به خمیری درشته نمی‌شود. در حقیقت بهتر است نان های کاملاً پز شده مصرف شود.
- ورزش کردن، هر سبب به شرطی که فشار زیادی به شکم وارد نشود.
- کاهش استرس و فشار خمیری

