هفته سلامت گوارش ۵ تا ۱۱ خرداد ۱۴۰۳

سلامت دستگاه گوارش شما: آن را در اولویت قرار دهید

WORLD DIGESTIVE HEALTH DAY
World Gastroenterology Organisation May 29, 2024
Your Digestive Health: Make It A Priority

انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران
IAGH
Iranian Association of Gastroenterology and Hepatology

عادات روزانه



- استعمال دخانیات (سیگار و قلیان) و مصرف نوشیدنی‌های الکلی را قطع کنید: استعمال دخانیات (سیگار و قلیان) و مصرف نوشیدنی‌های الکلی باعث افزایش احتمال ابتلا به ریفلاکس مری به معده، زخم معده، بدخیمی های مری، معده و روده و آسیب کبدی می‌شوند.
- استرس خود را کاهش دهید و کنترل کنید: استرس خود را با ورزش منظم، خواب کافی، معاشرت، استفاده از تکنیک‌های آرامش‌بخش (مثل یوگا) و خوردن غذای سالم مدیریت کنید.
- خواب کافی داشته باشید: نداشتن خواب کافی یا بدون کیفیت بر میکروبیوم روده شما تأثیر می‌گذارد و منجر به ناراحتی گوارشی می‌شود.

تغذیه



- طیف متنوعی از غذاهای سالم را بخورید تا ویتامین، مواد معدنی و مواد مغذی کافی را دریافت کنید (مثل سبزیجات، میوه‌جات، حبوبات، آجیل و غلات کامل، نان سبوس‌دار، لبنیات، مرغ و ماهی)
- غذاهای حاوی فیبر زیاد بخورید تا حرکات دستگاه گوارش، هضم و جذب مواد غذایی شما منظم شود (مثل سبزیجات، میوه‌جات، حبوبات، آجیل، غلات کامل، نان سبوس‌دار)
- غذاهای تخمیر شده بخورید تا میکروبیوم دستگاه گوارش شما تنظیم شود (مثل ماست، کفیر)
- آب فراوان بنوشید
- آهسته غذا بخورید تا از درد و نفخ شکمی جلوگیری شود
- مصرف چربی‌های اشباع (مثل چربی‌های جامد شامل کره، خامه، چربی‌های موجود در گوشت) را به حداقل برسانید
- مصرف غذاهای فرآوری شده را محدود کنید (مثل سوسیس، کالباس، فست فودها.)

ورزش



- ورزش (بویژه ورزش‌های هوازی مثل پیاده‌روی، دوچرخه‌سواری) با بهبود عملکرد حرکات و خونرسانی به دستگاه گوارش، منجر به عملکرد بهتر و سلامت گوارش می‌شود.
- ورزش با کاهش استرس، بروز علائم گوارشی (مثل درد و ناراحتی شکمی، نفخ و پرگازی شکم) را کاهش می‌دهد.
- اضافه وزن می‌تواند باعث مشکلات گوارشی و کبدی (مثل کبد چرب) شود. شروع ورزش منظم و کاهش وزن می‌تواند هضم را بهبود بخشد و مشکلات گوارشی و کبدی را برطرف کند.

YOUR DIGESTIVE HEALTH: MAKE IT A PRIORITY

abidi Gastroenterology
ASACOL On Target for Remission

May 25-31, 2024