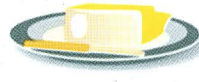


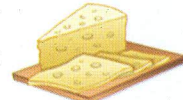
إرشادات لمرضى التهابات المعدة

التهابات المعدة من الأمراض الشائعة ، ويمكن علاجها بالعقاقير مع اتباع تعليمات الطبيب حتى لا تحدث مضاعفات- لا قدر الله - إن الإرشادات التالية مكملة للعلاج الطبي :

- 1- استمرار المريض في تناول العلاج بالجرعات المقرره وللمده التي يحددها الطبيب ولا يجوز أبدا إيقاف العلاج بواسطة المريض لمجرد تحسن الأعراض، وإلا فاحتمال عودتها وارد.
- 2- يراعى تقسيم الطعام إلى وجبات صغيره متعدده و موزعه على مدار اليوم.
- 3- استشارة الطبيب قبل تناول أي دواء وخاصة الأسبرين والمسكنات ومضادات الالتهاب.
- 4- تجنب الضغوط النفسية ومسببات القلق والتوتر.
- 5- تجنب الأطعمة التي قد تزيد من الأعراض وأهمها
1 - الأطعمة الدهنية والحمره والمقلية ، وكذلك الأطعمة الحارة و المتبله مثل الوجبات السريعه



2- الجبن الرومي و الرKFورد ، وكذلك الشيكولاتة .



3- الفواكه و العصائر الحمضية ، مثل البرتقال و الليمون و الجريب فروت ، وكذلك المشروبات الغازية الملونة .



4- منتجات الطماطم مثل : الصلصة و الكاتشب ، وكذلك المسطردة والفضل و الخل والبهارات و التوابل و المواد الحريفة .

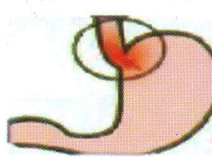
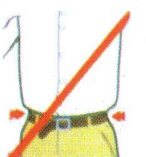
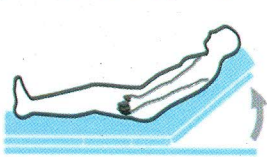


5- التدخين والكحوليات ممنوعة نهائيا ، كما يجب التقليل من تناول الشاي و القهوة .



إرشادات للمريض الذي يعاني من الحموضة

تحدث الحموضة عندما ترتجع بعض محتويات المعدة للمريء أو البلعوم؛ وذلك لعيوب في الصمام العضلي الموجود بين المعدة والمريء، إما لضعف هذه العضلة أو ارتخائها. لا توجد خطورة من الحموضة إذا كانت بدرجة خفيفة أو تتكرر على فترات متباعدة ، ولكن تكرار الشكوى منها وخاصة على فترات متقاربة يستدعي زيارة الطبيب وإجراء الفحوصات اللازمة مع المتابعة الدقيقة للحاله حتى لا تحدث مضاعفات. ينصح باتباع الإرشادات التالية - بالإضافة إلى الإرشادات السابقة - وتعتبر جزء من العلاج الطبي :



1- تجنب الملابس والأحزمة الضيقة . 2- إعلاء مستوى الرأس في الفراش أثناء النوم.

3- عدم النوم بعد الأكل مباشرة، بل تكون آخر وجبه قبل النوم بساعتين .

4- تقليل الوزن؛ لأن مرضى السمنة يعانون من الأعراض أكثر من غيرهم.