

رفلاکس معده (ترش کردن)

- ❖ از نوشیدن قهوه ، کاکائو ، چای پررنگ ، انواع نوشابه های گازدار پرهیز کنید.
- ❖ استفاده از وعده های غذایی کم حجم به طوری که درهروعهده، معده کاملاً پرنشود.
- ❖ از خوردن غذاهای محرک (قهوه ، شکلات، نعناع)، پرچرب و ادویه دار و نیز از پرخوری کردن بپرهیزید).
- ❖ از نوشیدن مایعات همراه باغذا پرهیز کنید. (از یک ساعت قبل تا یک ساعت بعداز غذا)
- ❖ بعد از غذا تا 2 ساعت به حالت نشسته، استراحت کنید و سپس دراز بکشید.
- ❖ غذا را آهسته بخورید و خوب بجوید.
- ❖ دفعات غذاخوردن را زیاد کنید و هر بار، مقدار کمی بخورید.
- ❖ در صورت ابتلا به بیماری مزمن، پزشک معالج را در جریان بیماری و داروهای مصرفی خود قرار دهید.
- ❖ از پوشیدن لباس های تنگ بپرهیزید و از بستن کمربند سفت بپرهیزید ؛ زیرا به معده فشار وارد میکند.
- ❖ در هنگام خواب، سر خود را 15-20 سانتی متر بالاتر قرار دهید.
- ❖ از خوردن و نوشیدن بلافاصله قبل از خواب، خودداری کنید.
- ❖ وزن خود را کاهش دهید.
- ❖ از ورزش های شکمی ، خم وراست شدن زیاد ، بلند کردن اشیاء سنگین، بعد از خوردن غذا، خودداری کنید.

درمانگاه شبانه روزی سلامت

بخش علمی درمانگاه سلامت - مشهد

05137534050

www.salamatclinic.org