

هل أنت مصاب بقرحة المعدة؟.. دليلك الكامل فى الطعام والشراب



الاثنين 7 مايو 2018 01:05 م

"أنت مصاب بقرحة المعدة" كلمة يسمعوها الكثيرون عندما يشعرون بألم حادة فى البطن، دون معرفة السبب وبعد إجراء الكثير والفحوصات والأشعات يكشف المريض أن هذا الألم نتيجة للإصابة بقرحة المعدة

ويوضح الأطباء السبب فى الإصابة بقرحة المعدة إلى أن الإسراف فى تناول كميات وأنواع دسمة من الطعام من أسباب الإصابة بقرحة المعدة، بالإضافة إلى الامتناع عن وجبة الإفطار والتدخين وتناول كميات كبيرة من المشروبات الغنية بالكافيين، والإسراف فى المسكنات، وكثرة الإجهاد والقلق والتوتر وعدم أخذ القسط الكافى من النوم

وأضاف استشارى الجهاز الهضمى والكبد، أن الإسراف فى تناول المشروبات الغنية بالأحماض كالليمون والبرتقال، من الأشياء المسببة لقرحة المعدة

وهناك بعض النصائح لمرضى قرحة المعدة، وهى:

- 1- تناول الطعام الخفيف والصحى، وتجنب المقلبات والأطعمة السريعة
- 2- الاعتدال على تناول وجبة خفيفة كل 4 ساعات
- 3- التقليل من المنبهات والمشروبات الغنية بالكافيين
- 4- الحليب البارد يقلل من ألم قرحة المعدة، فاكثُر منها
- 5- تناول المشروبات الدافئة كالينسون والبابونج والبردقوش
- 6- ابتعد عن الأطعمة الدسمة والمشبعة بالدهون، واستبدلها بالصحية
- 7- الأطعمة الطاردة للغازات ابتعد عنها كالكرنب وال فول
- 8- تجنب تناول الأدوية على معدة خاوية، عليك الأكل ثم تناول ما شئت
- 9- ابتعد عن المشروبات الحمضية كالليمون والبرتقال
- 10- تناول للتمر من الأشياء الجيدة لمرضى قرحة المعدة
- 11- حاول الابتعاد عن التوتر والقلق قدر الإمكان مع ضرورة النوم الجيد
- 12- أكثر من تناول البطاطس المسلوقة والكوسة والأرز باللبن، فهذه الأطعمة جيدة جدا لمرضى قرحة المعدة