I'm not a robot

إرشادات تسييل الجهاز الهضمي العلوي bsgs

[illegible]

. 2. تناول وجبات صغيرة ومتكرّرة: يساعدُ تناول عدَّة وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلاً من تناول وجبات كبيرة على تقليل العبء عن الجهاز الهضمي، ويمنعُ الانتفاخ والغازات. 3. تجنَّب الوجبات الثقيلة قبل النوم: يُعدُّ تجنُّب تناول الوجبات الثقيلة قبل النوم عادةً هامَّة للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي؛ لأنَّ تناول الوجبات الثقيلة يسبِّبُ زيادة خطر الحموضة المعويَّة، والارتجاع المعدي المريئي، [illegible]

ل تناول الخضروات نيئة أو مطبوخة بطريقة صحيَّة (مثل التبخير أو الشواء) للحفاظ على قيمتها الغذائية. 6. اختَر الحبوب الكاملة والمُكسَّرات: يُنصَحُ بتناول الحبوب الكاملة والمُكسَّرات لتعزيز عمليَّة الهضم، والحفاظ على صحة الجهاز الهضمي، وتحتوي الحبوب الكاملة على نسبة عالية من الألياف الغذائية، والحديد، ومضادات الأكسدة، إضافة إلى العديد من المغذيات الصحية الأخرى التي تُفقَد في أثناء عملية تكرير الحبوب لإنتاج الأطعمة المُصنَّعة، وتعمل الألياف الغذائية على تحسين حركة الأمعاء، وتقليل خطر الإصابة بالإمساك [illegible]

لطة، لذلك من الأفضل استبدال السكَّريات المضافة بخيارات طبيعية مثل الفواكه، وتناول الأطعمة الكاملة غير المصنَّعة. شاهد بالفيديو: 8 طرق طبيعية لعلاج غازات البطن في فصل الشتاء 9. اطهُ الطعام بطريقة صحية: يُفضَّلُ تناول الطعام المطهو بطرائق صحيَّة لتحسين عملية الهضم، وتشمل هذه الطرائق الطَّهي بالبخار، والسَّلق، والشَّوي، والخَبز، وتحافظ هذه الطرائق على القيمة الغذائية للأطعمة، وتُساعد على تجنُّب الزيوت المُهدرَجة، والدُّهون المُشبَعة التي تضرُّ بالجهاز الهضمي، وتُسبِّب مشكلات مثل عسر الهضم والالتهابات، كما يحافظ الطهي الصحي على الألياف والفيتامينات والمعادن الموجودة في الطعام، وهذا يدعمُ عمليَّة الهضم [illegible]

ير إلى وجود مشكلة في الجهاز الهضمي. إليك بعض العلامات التي تستدعي زيارة الطبيب مع شرح تفصيلي لكلٍّ منها: 1. ألم مستمر أو شديد في البطن: قد يكون الألم المستمر أو الحاد في البطن ناتجاً عن عدَّة حالات مثل "التهاب الزائدة الدوديَّة"، و"القرحة الهضميَّة"، أو الحصى في المرارة، أو "التهاب البنكرياس"، ويجب استشارة الطبيب إذا كان الألم شديداً أو مستمراً، ولا يخفُّ مع مرور الوقت. 2. تغيرات في حركة الأمعاء: إذا لاحظت تغييرات مفاجئة أو مستمرة في نمط حركة الأمعاء مثل الإمساك المُزمن أو الإسهال المُزمن، أو تغييرات في [illegible]

معدة"، أو "قرحة المعدة"، أو "التهاب البنكرياس"، أو "انسداد الأمعاء". 9. اليرقان (اصفرار الجلد والعينين): قد يدلُّ "اليرقان" على مشكلات في الكبد أو القنوات الصفراوية [illegible]

قة المعدة. 3- تقليل الدهون للحصول على أمعاء صحية تعتبر الأطعمة الدّسمة مثل رقائق البطاطس [illegible] Clinical Resource All Care BundlesClinical ResourcesCOVID-19GuidanceGuidelinesJournalsPosition StatementsQuality ImprovementReports and UpdatesService Success StoriesSustainability ResourcesWellbeing Resources [illegible] والاستمتاع بحياةٍ صحيَّة أفضل.

[illegible] 6- اختيار مشروبات مناسبة لتخفيف مشاكل الهضم تسبب المشروبات الغنية بالكافيين (مثل القهوة والكولا والشاي وبعض المشروبات الغازية) زيادة في الحمض المعدي، مما يؤدي لحرقة عند البعض، كما تسبّب المشروبات الغازية عامة نفخة البطن وقد تؤدي إلى الحُرقة. للتخفيف من فرص الإصابة بمشاكل الجهاز الهضمي يفضل تجنب المشروبات الغازية أو المشروبات الغنية بالكافئين، والتركيز على السوائل الصحية مثل الشاي العشبي والحليب والماء العادي. وفي حال عدم القدرة على تجنب القهوة والشاي، يفضل [illegible]

مريض لخلع أي جزء من ملابسه أثناء التنظير الهضمي العلوي، لذا حاول ارتداء ملابس مريحة، وتجنب ارتداء المجوهرات، وقم بإزالة النظارات أو طقم الأسنان قبل الإجراء. التخطيط لوقت كافٍ للتعافي بعد الإجراء: فقد يشعر المريض بعدم الارتياح في الحلق بعد الإجراء، وقد يستغرق زوال تأثيرات الأدوية فترةً من الزمن، لذا فمن الحكمة التخطيط باكراً وأخذ إجازة من العمل ليوم أو اثنين. يجب أن تتناول الأدوية التي سمح لك الطبيب بتناولها في توقيتها الاعتيادي، وذلك مع رشفة صغيرة من الماء. أسئلة شائعة : إذا كان المريض مصاباً بداء السكري ويستخدم الأنسولين لعلاجه، فيجب عليه تعديل جرعة الأنسولين في يوم إجراء التنظير الهضمي العلوي، ولكن يجب عدم تعديله أو إيقافه دون استشارة الطبيب، فمن

من أشيع الأدوية التي يتم استخدامها لتنظيم سكر الدم، ويجب إيقافها قبل العملية بيوم كامل. بشكلٍ عام، ينبغي الاستمرار بالأدوية حسب الجرعات الموصوفة إلا إذا قرر الطبيب خلاف ذلك، أما بالنسبة للمميعات والأسبرين فيفضل إيقافها لعدة أيام قبل إجراء التنظير، وذلك للوقاية من حدوث النزف. المراجع Glucophage المهم سؤال الطبيب عن التفاصيل والالتزام بتوصياته حول تعديل الجرعة أو الاستمرار بها. تذكر أن تأخذ أدويتك إلى المشفى، فغالباً ما ستحتاج لتناولها بعد الانتهاء من التنظير. يعتبر الـ: