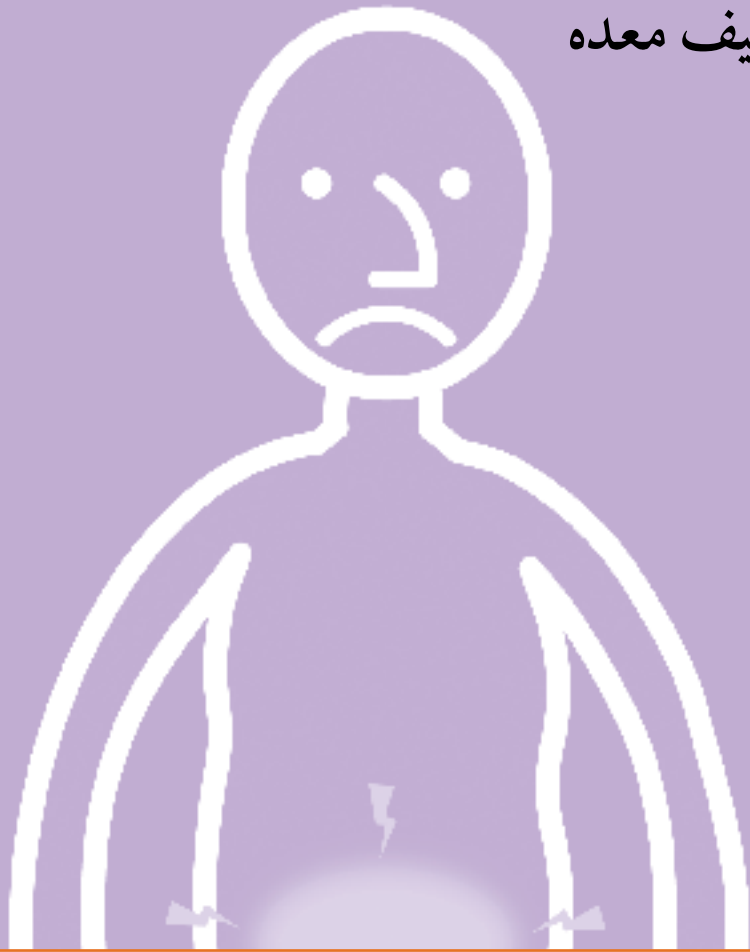


## تکالیف معده



### این چه است؟

تیزاب معده سوزنده، درد بالا در شکم، بسیار آروق زدن و یک ورم کردگی ناراحتی ها یا تکالیف معده اند. این ناراحتی ها اغلباً همزمان پیش میآیند. تیزاب معده سوزنده توسط بالا آمدن محتوای معده پیدا میشود. این میتواند باعث درد در عقب استخوان سینه و دلبدی گردد.

## Maagklachten

3

### Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

## شما خودتان چه کرده می‌توانید؟

- در بعضی مردم با تکالیف های معده مشوره های ذیل کمک میکنند.
- به عجله نخورید، اما وقت بگیرید و غذای خود را خوب بجوید.
- بسیار زیاد چرب نخورید و مقدارهای کم خوراک بگیرید. بهتر است شش مرتبه غذای کوچک در روز بگیرید نسبت به سه خوراک بزرگ.
- دیر در شب خوردن اغلباً باعث ناراحتی ها میشود. در سه ساعت اخیر قبل از بستر رفتن دیگر چیزی نخورید.
- بسیاری مردم تحمل غذاها را معین را ندارند. نه هر معده همان یک نوع عکس العمل میکند. اگر شما دیگر ناراحتی های معده ندارید، می‌توانید امتحان کنید که شما از چه ناراحتی حاصل میکنید و از چه نمیکند.
- بهتر است از قهوه، چای تیره الکول و نوشابه سرد گاز دوری کنید.
- بهتر است سگرت کشیدن را متوقف سازید.
- با ناراحتی های عصی به مشکل میتوان برخورد کرد. صحبت کردن درباره پروبلمهای تان میتواند کمک کند تا ناراحتی های عصی را کم کرد.
- اگر شما به خصوص شبانه از تیزاب سوزنده معده و یا درد شکم ناراحتی دارید، در آنصورت می‌توانید طرف سر بستر خود را ده سانتی متر بلندتر قرار دهید. در آنصورت تیزاب معده به آسانی در حلق نمیرود.
- فروشنده دراگستور و دواخانه دواها علیه تیزاب معده و احساس ورم کردگی دارند.
- حرکت بدن نه تنها برای قلب و رگهای خون مفید است، این معده و عمل مدفوع رفتن را هم تشویق میکند.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maag zuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

## چه وقت نزد داکتر خانگی (داکتر فامیلی)؟

- با داکتر فامیلی خود عاجل تماس بگیرید:
- اگر شما تکالیفهای معده دارید و دفعاتاً درد شدید بالا در شکم و یا در عقب استخوان سینه پیدا میکنید؛
- اگر شما خون استفراغ میکنید؛
- اگر مواد مدفوعه شما مانند ذغال سیاه است.
- با داکتر فامیلی خود تماس بگیرید:
- اگر شما در طول چند هفته هر روز تکالیف های معده دارید؛
- اگر درد و یا احساس سوزش پی هم شدیدتر میشود؛
- اگر غذا به مشکل پائین میرود؛
- اگر شما هر روز به دواهای که خودتان خریداری میکنید ضرورت دارید.

اگر علائم دیگری موجود هستند، هک شما در باره آنها تشویب دارید، در آن صورت با داکتر فامیلی خود مشوره کنید.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers