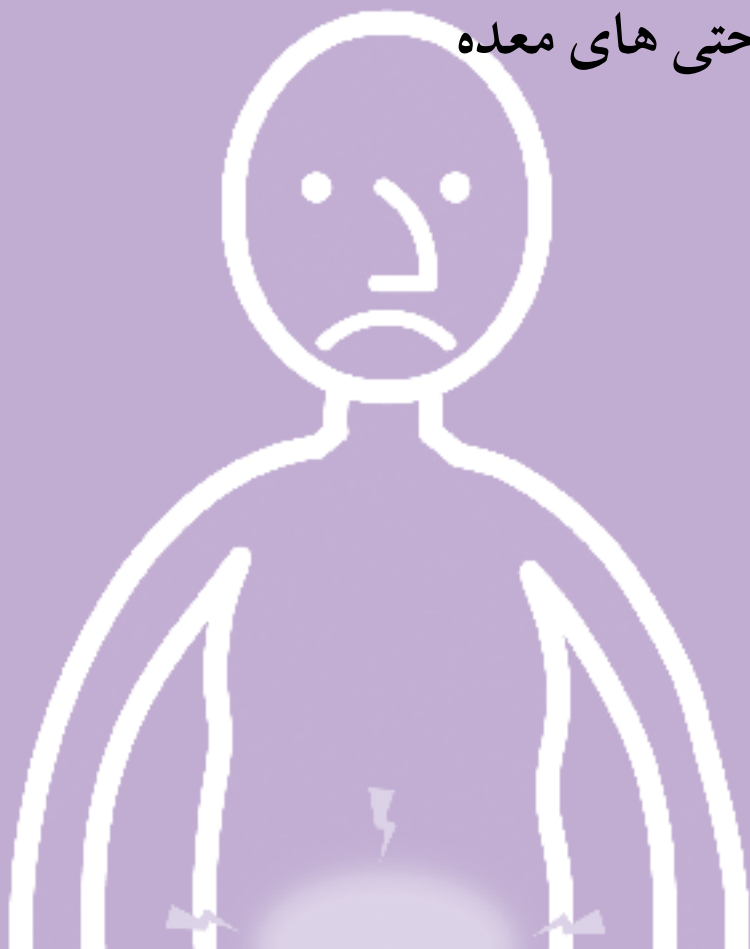


ناراحتی های معده



این چیست؟

سوزش اسیدی معده، درد در بخش بالای شکم، آروغ زدن زیاد و احساس نفخ از ناراحتی های معده به شمار می روند. این ناراحتی ها همزمان پیش می آیند. سوزش اسیدی معده به خاطر بالا آمدن محتوای معده است. این می تواند باعث درد در پشت استخوان سینه و حالت تهوع بشود.

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.

خودتان چه می توانید بکنید؟

توصیه های زیر می تواند به بعضی ها کمک کند:

- با عجله غذا نخورید، وقت بگذارید و غذا را خوب بجوید.
- غذای زیاد چرب نخورید و مقدار غذا کم باشد. بهتر است به جای سه بار غذای کامل، شش بار در روز به مقدار کم بخورید.
- غذا خوردن در دیر وقت شب اغلب سبب ناراحتی می شود. در سه ساعت آخر پیش از خواب چیزی نخورید.
- خیلی ها در برابر بعضی از غذاها مقاومت ندارند. هر معده ای واکنش یکسان ندارد. اگر دیگر ناراحتی معده ندارید، می توانید دقت کنید چه غذایی برایتان خوب و چه غذایی بد است.
- بهتر است قهوه، چای غلیظ و نوشابه گازدار ننوشید.
- بهتر است کشیدن سیگار را ترک کنید.
- جلوگیری از عصبیت اغلب مشکل است. سعی کنید با صحبت درباره ی مشکلاتتان از عصبیت تان کم کنید.
- اگر بخصوص شب ها دچار سوزش اسیدی و درد معده می شوید بهتر است زیر سرتان را به اندازه ده سانتی متر بالا ببرید. اسید معده در این صورت آسان به سوی مری نمی آید.
- داروخانه ها و دراگ استور داروهایی برای سوزش اسیدی معده و احساس نفخ می فروشند.
- تحرک جسمی نه تنها برای قلب و شریان ها خوب است، بلکه معده و روده ها را نیز روان می کند.

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 maagzuur 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 زمانی به پزشک خانواده رجوع کنید؟

در موارد زیر فوری با پزشک خانواده تماس بگیرید:

- اگر ناراحتی معده دارید و ناگهان درد شدید در بخش بالای شکم یا قفسه سینه احساس می کنید؛
- اگر خون استفراغ می کنید؛
- اگر مدفوع سیاه رنگ باشد.

در موارد زیر با پزشک خانواده مشورت کنید:

- اگر به مدت چند هفته و هر روز ناراحتی معده دارید؛
- اگر درد و احساس سوزش شدت می گیرد؛
- اگر عمل بلعیدن غذا با مشکل انجام بگیرد؛
- اگر هر روز به مصرف دارویی که خودتان تهیه کرده اید نیازمند هستید.

در صورت وجود نشانه های دیگری که سبب نگرانی تان می شود، با پزشک خانواده مشورت 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