

# علت‌های متفاوت دردهای گوارشی

در دیا اسپاسم معده، دردهای ضربان دارو نفخ، انواع مختلفی از دردمعده است که باید برای درمان آن اقدام کرد

#### دانستنی‌ها

بسیاری از افراد درد شکم را به هر شکل باشد، تحمل می‌کنند زیرا معتقدند چنین دردهایی شایع است اما در صورت ادامه‌دار بودن برخی دردهای گوارشی، حتما باید به فکر مراجعه به متخصص گوارش باشید. در ادامه به شش درد گوارشی اشاره می‌کنیم:

#### ۱ درد سنگ صفراوی

این دردمی‌تواند نشان‌دهنده سنگ در کیسه صفرا باشد. سنگ‌های صفراوی در کیسه صفرا یا لوله‌های صفراوی کوچک ایجاد و باعث درد شدید در بالای شکم می‌شود. بسیاری از مردم با خوردن غذاهای چرب دچار دردا ناشی از سنگ صفراوی می‌شوند. در صورت مشاهده علایمی مانند ادرار تیره‌نگ، مدفوع کم‌رنگ، تب‌ووزدی، باید برای معاینه سونوگرافی یا پز شک مشورت کنید.

#### خواص گیاهان

## تفاوت انواع خواص فلفل دلمه‌ای

فلفل دلمه‌ای از سبزیجات پرخاصیتی است که مصرف آن به تمامی افراد به‌ویژه کودکان توصیه شده است. این سبزی دارای سه رنگ سبز، زرد و قرمز است که رنگ سبزی آن طعم قوی‌تری دارد. فلفل دلمه‌ای به دلیل مواد مغذی از جمله ویتامینی که دارد، منشأ درمان سرماخوردگی محسوب می‌شود و همچنین برای درمان کم‌خونی، حفاظت از چشم و تقویت قوه بینایی و رفع یبوست بسیار مفید است. ته فلفل دلمه‌ای برجستگی‌هایی وجود دارد. فلفل دلمه‌هایی که چهار برجستگی در زیرشان دارند، ماده هستند. فلفل دلمه‌ای ماده پرتخم است و طعم شیرینی دارد بنابراین برای تهیه انواع سالاد و خوردن به صورت خام مناسب‌تر از فلفل نر است. فلفل دلمه‌ای که سه برجستگی در زیر خود داشته باشد، نر است. تخم کمتری دارد و تندتر است. برای غذا پختن از آن استفاده می‌شود و در آشپزی کاربرد ی‌تری است. برعکس فلفل دلمه‌ای ماده که بعد از تفت دادن و پختن اصلاً تلخ نمی‌شود و خوشمزه باقی می‌ماند. هنگام خرید فلفل دلمه‌ای به این نکته توجه داشته باشید فلفل دلمه‌ای را بردارید و کنار گوش‌تان تکان دهید. اگر صدای تکان خوردن تخم‌ها از داخل آن نیامد یعنی فلفل دلمه‌ای تازه است.



### غذای اصلی

## سیب‌زمینی پنیری، جذاب و خوشمزه



- سیب‌زمینی ریز – نیم کیلو گرم
- سیر – ۲ حبه
- جعفری تازه – ۱۰۰ گرم
- پیازچه – ۳ عدد
- پنیر پیتزا – ۳۰۰ گرم
- کره – یک قاشق غذاخوری
- روغن زیتون – یک قاشق غذاخوری
- فلفل قرمز – یک چهارم قاشق
- چای خوری
- فلفل سیاه – نصف قاشق چای خوری
- پاپریکا – نصف قاشق چای خوری
- نمک – به میزان لازم



که مخاط معده آسیب دیده باشد. این زخم‌ها اغلب با مصرف مسکن‌هایی مانند ایبوپروفن یا آسپرین یا باکتری‌های موجود در معده به نام هلیکوباکتر پیلوری ایجاد می‌شود. دردمی‌تواند به پشت سرایت کند و معمولاً قبل یا بعد از غذا رخ می‌دهد. این دردها اگر درمان نشود، می‌تواند باعث استفراغ خونی شود. به محض مشاهده سوزش سر دل، کاهش اشتها و کاهش وزن اگر دچار استفراغ خونی شدید، باید برای آندوسکوپی به پزشک عمومی مراجعه کنید.

#### ۴ درد سمت راست پایین شکم

این دردمی‌تواند نشان‌دهنده آپاندیسیت باشد. این بیماری زمانی ایجاد می‌شود که ورودی آپاندیس مسدود و منجر به عفونت شود. این عارضه اگر درمان نشود می‌تواند منجر به ترک کیدن آپاندیس یا آبسه شود. سوزش سر دل نتیجه شل شدن دریچه در مری است. معمولاً افراد مبتلا احساس سوزش در قفسه سینه می‌کنند. مبتلایان ممکن است نیاز به گاستروسکوپی یا آندوسکوپی داشته باشند اما به بیشتر افراد توصیه می‌شود که وزن خود را کاهش دهند، سیگار را ترک کنند و وعده‌های غذایی کوچک‌تری بخورند.

#### ۶ درد شکم همراه با اسهال

این دردمی‌تواند گاستروانتریت یا آنفلوآنزای معده باشد. این بیماری رایج، بیشتر در اثر مسمومیت غذایی یا عفونت از طریق نور و ویروس ایجاد می‌شود. دیگر علائم گاستروانتریت شامل اسهال، درد معده، استفراغ و تب است.

#### دارو شناسی

## بهترین زمان مصرف قرص‌های ویتامین

کارشناسان می‌گویند زمان مصرف ویتامین‌ها می‌تواند تعیین‌کننده اثربخشی آن‌ها باشد. به نقل از دیلی‌میل، کارشناسان تأکید می‌کنند، نحوه و زمان مصرف ویتامین‌ها بر اثربخشی آن‌ها موثر است و خطا در مصرف می‌تواند مزایای بالقوه آن‌ها را خنثی کند. بررسی‌ها نشان داده است مصرف ویتامین D با معده خالی فایده چندانی ندارد، زیرا برای جذب مناسب به چربی در روده نیاز دارد. قرص آهن هم باید قبل از خواب و با معده خالی مصرف و با ویتامین C یا A ترکیب شود؛ از مصرف قرص آهن با محصولات لبنی و چای باید خودداری کرد. آیدان گوگینز، داروساز و مشاور صنعت مکمل‌های گوید: «آهن باید با معده خالی مصرف شود چون برخی غذاها، به‌ویژه لبنیات می‌تواند جذب آن را مسدود کند». اما ویتامین C می‌تواند به جذب آهن در بدن کمک کند، بنابراین ایده خوبی است که مصرف این دو ترکیبی باشد، چه در مکمل چه با خوردن یک لیوان آب پرتقال. این به این دلیل است که ویتامین C به ذرات آهن متصل می‌شود و به حل شدن کامل آن در روده کمک می‌کند. ویتامین A هم می‌تواند جذب آهن را بهبود بخشد. کارشناسان توصیه می‌کنند همچنین باید از نوشیدن چای خودداری شود؛ وقتی چای همراه با غذا میل می‌شود، می‌تواند جذب آهن از غذا را تا ۹۰ درصد مهار کند و بنابراین اگر قرص آهن همراه با چای مصرف شود، همین اثر منفی وجود دارد.

#### پزشکی

## ۷ کاری که نباید قبل از مراجعه به پزشک انجام دهید

#### محدته تنها

منترچیم

بسیاری از تشخیص‌های اشتباه پزشکان منجر به آسیب جدی بیمار می‌شود و دلیل بیشتر این خطاها هم خود بیمار ان هستند. پس برای این که احتمال تشخیص اشتباه را به حداقل برسانید قبل از مراجعه به پزشک این کارها را انجام ندهید:

۱) **پدیکور مانیکور نکنید** / قبل از مراجعه به متخصص ناخن‌های خود را مانیکور و پدیکور نکنید. متخصص پوست در طول معاینه کامل، نه تنها پوست بلکه ناخن‌های شما را هم معاینه می‌کند تا ببیند زیر ناخن شما عفونت قارچی جمع شده یا نه؟ علاوه بر این، هر گونه تغییر در ناخن‌ها ممکن است نشان‌دهنده بیماری دیگر اندام‌ها باشد، بنابراین سعی کنید به آن‌ها توجه کافی داشته باشید.

۲) **قبل از آزمایش ادرار آب بخورید** / ادرار انسان ۹۹ درصد آب و تنها یک درصد اسید، آمونیاک، هورمون‌ها، سلول‌های مرده خون، پروتئین و دیگر موادی است که برای آزمایش استفاده می‌شود. بنابراین اگر ۱۰۰ میلی لیتر ادرار داشته باشید، تقریباً یک میلی لیتر از آن برای تجزیه و تحلیل مناسب است. پس چند ساعت قبل از آزمایش، آب بیشتری بنوشید تا مطمئن شوید که ادرار کافی تولید می‌کنید.

۳) **قبل از ماموگرافی از ضد تعریق استفاده نکنید** / مام‌حای مواد فلزی کوچکی است که به راحتی می‌توان آن را با کلسیفیکاسیون اشتباه گرفت که نشانه‌ای از توسعه سرطان است و باعث اشتباه شدن نتایج می‌شود.

۴) **قبل از انجام کولونوسکوپی غذای قرمز نخورید** / غذای قرمز طبیعی می‌تواند روده بزرگ شما را رنگ کند و بر نتیجه آزمایش تأثیر بگذارد. از جمله محصولاتی که حداقل یک هفته قبل از کولونوسکوپی نباید بخورید عبارت‌اند از: چغندر، زغال‌اخته، آب‌نبات قرمز، شیرین بیان قرمز، گوجه‌فرنگی و سس گوجه‌فرنگی.

۵) **قبل از انجام آزمایش فشار خون، غذای نمکی نخورید** / قبل از آزمایش، نباید فست‌فود، آجیل، لوبیا یا محصولاتی که حاوی نمک زیادی هستند مصرف کنید. در غیر این صورت، نتایج می‌تواند به طور کاذب بالا باشد.

۶) **قبل از انجام آزمایش خون دارو مصرف نکنید** / چند روز قبل از آزمایش، برای نتیجه دقیق‌تر، باید از مصرف دارو خودداری کنید تا خون شما فرصت پاک‌سازی داشته باشد و تحت تأثیر عوامل خارجی قرار نگیرد.

۷) **قبل از تست پاپ اسمیر از کرم، روان‌کننده یا تامپون استفاده نکنید** / آزمایش پاپ اسمیر یکی از مهم‌ترین آزمایش‌ها برای تعیین سلامت اندام‌های زنانه است. پزشکان توصیه می‌کنند این کار را هر سه سال یک بار انجام دهید. با توجه به این که منطقه مورد مطالعه نسبت به عوامل خارجی بسیار حساس و تحریک‌پذیر است، باید قوانین زیر را به خاطر بسپارید:

\* تامپون را تا ۴۸ ساعت قبل از پاپ اسمیر قرار ندهید.

\* ۴۸ ساعت قبل از پاپ اسمیر از کرم‌ها و روان‌کننده‌ها استفاده نکنید.

#### بیشتر بدانیم

## چرا باید لواشک بخوریم؟

یکی از علایق همه ایرانی‌ها خوردن لواشک است. خیلی کم پیش می‌آید کسی لواشک دوست نداشته باشد اما اگر بدانید این ترش خوشمزه فواید بسیاری برای بدن دارد آن را با اشتیاق بیشتری خواهید خورد و دیگر نگران این نیستید که ماده‌ای مضر و بدون ارزش غذایی را وارد بدن‌تان می‌کنید. در ادامه به بررسی این فواید خواهیم پرداخت.

- **دوست‌کبد** | مهم‌ترین خاصیت لواشک برای کبد پاک‌سازی و دفع سموم موجود در کبد و درمان کبد چرب است. لواشک سرشار از ویتامین C، ویتامین D، ویتامین B و بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی است که به تقویت کبد کمک و همچنین از آن محافظت می‌کند و از ایجاد التهاب‌های ناشی از عوامل مختلف نیز جلوگیری خواهد کرد.
- **پوست را شفاف‌کن** | فیبر موجود در لواشک می‌تواند به دفع سموم بدن کمک کند و همین موضوع باعث بهبود سلامت پوست می‌شود و آن را درخشان و شفاف می‌کند.
- **دشمن یبوست** | لواشک می‌تواند عملکرد دستگاه گوارش را تقویت و از یبوست‌بارداری پیشگیری کند. لواشک آلودارای خواص ضد باکتری و ضد ویروس است و می‌تواند موجب افزایش حرکات روده شود و کار دستگاه گوارش را تنظیم و از ابتلا به یبوست جلوگیری کند.
- **هضم بهتر** | مصرف بعضی از انواع لواشک‌ها مانند لواشک آلو می‌تواند به رفع ناراحتی معده کمک کند و با تحریک ترشح اسید معده، فرایند هضم و جذب را نیز افزایش دهد.



- **دفع سنگ کلیه** | لواشک دارای خاصیت اسیدی بسیار قوی است که برای دفع سنگ کلیه بسیار موثر است. بهترین نوع لواشک برای دفع سنگ کلیه لواشک لیموست.

#### سلامت

## ۸ فایده پیاده‌روی

- ۱- پیاده‌روی اعطاف و ترمیم‌پذیری مغز را بالا می‌برد.
- ۲- پیاده‌روی قلب را سالم نگه می‌دارد.
- ۳- پیاده‌روی ما را برای حل مشکلات خلاق‌تر می‌کند.
- ۴- پیاده‌روی به هضم غذا کمک می‌کند.
- ۵- پیاده‌روی به پیشگیری از افسردگی کمک می‌کند.
- ۶- پیاده‌روی باعث می‌شود کمتر برنجیم، پذیرا و برون‌گرا باشیم.
- ۷- پیاده‌روی بیشتر از باشگاه رفتن به سوخت‌وساز بدن کمک می‌کند.
- ۸- پیاده‌روی به بهتر شدن حالت بدن ما کمک می‌کند.

<b>کارت خودرو یزو پارس بنام یونس گل محمدی</b> <div>به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۵ ی ۳۶ و شماره موتور 139B0226066 و شماره شاسی NAAN11FE9MK131717</div> <div><b>مفقود و فاقد اعتبار میباشد</b>۱۴۰۰/۰۶/۲۸</div>	<b>مدیر کارشناسی هوشبری به شماره ۰۱۸/۲۱۴/۲۹/۲۹/۲۹ ب ک</b> <div><b>بنام رجب‌النائب به شماره پاسپورت A6235199</b></div> <div>فرزند عبدالستار صادره از دانشگاه علوم پزشکی گلستان</div> <div><b>مفقود و فاقد اعتبار میباشد</b>۱۳۹۹/۰۶/۲۸</div>
---	--

<b>اینجناب سارا اکبری فرخانی مالک خودرو سواری یزو ۴۰۵</b> به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۴۸۵ ی ۳۹ شماره بدنه 24246379 و شماره شاسی 12485162850 بعلت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند بدیعی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد.۱۴۰۰/۰۶/۲۸	<b>اینجناب سیدعلی فیضی آبادی مالک خودرو یزو GLX405 مدل ۸۰ نقره‌ای متالیک به شماره انتظامی ایران ۴۲-۴۴ ن ۶۸۰</b> و شماره شاسی ۸۰۳۱۲۶۰۹ و شماره موتور ۲۲5۲۸۰۱۲۶۴۸ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز، کارت سوخت و قولنامه) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید بدیعی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط و مقررات اقدام خواهد شد۱۴۰۰/۰۶/۲۸
---	--

<b>برگ سبز واتک پانت نیپ 1600OHV- به رنگ سفید شری - رونقی مدل ۱۳۹۰</b> به شماره پلاک ایران ۲۲ ۹۳۶ م ۳۹ و شماره موتور 11490006459 و شماره شاسی NAAA46AA1BG186594 به نام ناصر شرفی مفقود گردیده و اعتبار ندارد.۱۴۰۰/۰۶/۲۸	<b>خودرو یزو پارس مدل ۱۴۰۰ بنام یونس گل محمدی</b> به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۵۷۵ ی ۳۶ و شماره موتور 139B0226066 و شماره شاسی NAAN11FE9MK131717 <b>مفقود گردیده است از باینده خواهش میشود با شماره ۰۹۰۱۶۴۴۱۳۱۴</b> ۱۴۰۰/۰۶/۲۸
---	---

<b>برگ سبز و بیمه خودرو و تیا ۲ بنام سید عادل باقرپور</b> به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۳۶ و ۴۵ و شماره موتور M15/942233 و شماره شاسی NAS821100M1025203 <b>مفقود و فاقد اعتبار میباشد</b> ۱۴۰۰/۰۶/۲۸	<b>سند کمپانی و کارت سواری برابید مدل ۸۴۳</b> شماره پلاک ایران ۱۱۸ ه ۷۴ و شماره موتور 00685760 و شماره شاسی S1412283221836 به نام پروانه بارانی به شماره ملی 3621044698 مفقود و فاقد اعتبار است.۱۴۰۰/۰۶/۲۸
---	--

<b>برگ سبزو سند کمپانی و کارت موتور سبکت ۱۲۵ مدل ۱۳۹۰</b> به شماره پلاک ۷۶۵ ایران ۷۳۳۲۶ به شماره موتور 00712531 به شماره شاسی 1359003964 به نام محمد رضا میری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.۱۴۰۰/۰۶/۲۸	<b>برگ سبزو سند کمپانی و کارت موتور سبکت ۱۲۵ متکی</b> به شماره انتظامی ۴۳-۷۶۴ د ۱۱ به شماره موتور ۲۲۶۰۶۳۶ و شماره شاسی S1422286001521 مفقود شده و فاقد اعتبار است.۱۴۰۰/۰۶/۲۸
--	--

<b>برگ سبزو سند کمپانی و کارت جلال انصاری تقدسی</b> شماره انتظامی ۳۲ ایران ۵۱۳۲۵ و شماره موتور ۷۶۴۳۵ و شماره شاسی ۲۸۰۹۴۷ مفقود و فاقد اعتبار است.۱۴۰۰/۰۶/۲۸	
---	--