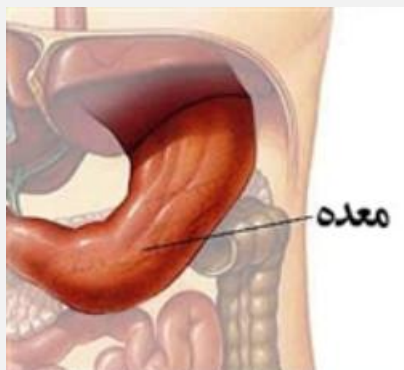


تاثیر استرس بر بروز زخم معده

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: زخم معده در افرادی که تحت تاثیر استرس شدید هستند و همچنین استراحت فکری و جسمی کافی ندارند بیشتر بروز می‌کند ...



همشهری آنلاین: کارشناس تغذیه و رژیم درمانی گفت: زخم معده در افرادی که تحت تاثیر استرس شدید هستند و همچنین استراحت فکری و جسمی کافی ندارند بیشتر بروز می‌کند .

گیتی بهدادی پور در گفت و گو با خبرنگار ایرنا گفت: یکی از دلایل اصلی ابتلا به زخم معده، عفونت ناشی از هلیکوباکتر پیلوری به ویژه در سالمندان است.

وی ادامه داد: زخم معده بر اثر ترشح بیش از حد اسید معده یا ترشح ناکافی موکوس بوجود می‌آید که علائمی مانند دل درد 1 تا 3 ساعت بعد از صرف غذا و احساس سوزش و مالش شکم به همراه دارد.

بهدادی پور خاطر نشان کرد: بیمارانی که دچار زخم معده هستند با خوردن آنتی اسید بهبود می‌یابند.

کارشناس تغذیه و رژیم درمانی با اشاره به اینکه بیماری زخم معده در برخی از افراد بیشتر بروز می‌کند اظهار داشت: سابقه فامیلی، شرایط استرس، مصرف برخی از داروها نظیر کورتیکواستروئیدها و آسپیرین و سیگار نقش بسیار موثری در ابتلا به زخم معده دارد.

وی استفاده از وعده‌های مکرر غذایی در حجم کم به جای 3 وعده غذایی پر حجم، پرهیز از نوشیدنی‌های حاوی کافئین مانند قهوه و چای غلیظ، و شکلات، پرهیز از ادویه جات تند مانند فلفل قرمز و فلفل سیاه و خردل و نیز سیر را در درمان این بیماری مفید دانست.

بهدادی، خودداری از مصرف نوشابه‌های گازدار، پرهیز، استراحت فکری و جسمی و پرهیز از استرس، نکشیدن سیگار، محدود کردن مصرف فیبرهای خشن و پر حجم نظیر کلم، حبوبات سفت، پرهیز از خوردن آب حین صرف غذا و خودداری از مصرف وعده‌های غذایی پر چرب را از دیگر نکات بهداشتی و تغذیه‌ای عنوان کرد.

وی خاطر نشان کرد: مصرف غذاهای آماده، ساندویچ، سوسیس، کالباس، غذاهای سرخ کردنی و انواع سس‌ها می‌تواند سلامتی افراد را به خطر بیندازد.