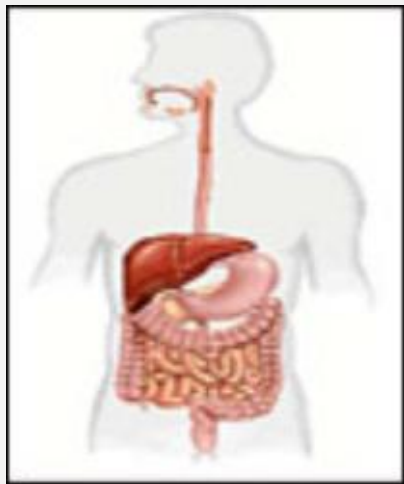




نشانه های مشترك ناراحتی های «معدة» با سایر «بیماری ها»

: «پرخوری» و اصطلاحاً ناپرهیزی در «خوردن» که متأسفانه عادت بد و ناپسند عده ای بوده و ترك این عادت به واقع موجب «مرض» برای آنها شده است ...

سلامت نیوز : «پرخوری» و اصطلاحاً ناپرهیزی در «خوردن» که متأسفانه عادت بد و ناپسند عده ای بوده و ترك این عادت به واقع موجب «مرض» برای آنها شده است برای افرادی که دچار چنین معضلی هستند، چنانچه چاره ای برای خود نیاندیشند، عوارض و ناهنجاری های بسیاری را دارد و مبتلا شدن به بیماری هایی که خلاصی از آنها خیلی آسان نخواهد بود.

اولین عارضه ای که بی شك و تردید گریبانگیر این گروه می شود، «چاقی» است که خود عارضه های دیگری چون «فشارخون» و «نارسایی های قلبی» در پی خواهد داشت. اشخاصی که پر می خورند و از خوردن غذاهای پرچرب و شیرین ابایی ندارند اطمینان داشته باشند که دیر یا زود به این بیماری های خطرناک مبتلا خواهند شد علاوه بر آن از امراض مختلف دیگر و به خصوص بیماری های «معدی» در امان نخواهند بود که چه بسا بسیاری از ما دردناک بودن «ناراحتی المعدة» را به هر دلیل بارها تجربه کرده ایم.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات ؛ اما باید به این نکته توجه کرد که علائم ناراحتی های المعدة همیشه دلیل مبتلا شدن به این بیماری نیست. گاهی درد المعدة یا تهوع ممکن است علائمی از عوارض قلبی باشد یا بیماری های دیگری در کمین ما نشسته باشند یا سکتة قلبی ما را تهدید کند! که در این صورت و در ادامه درد، احتمال دارد فشاری سنگین در قفسه سینه ایجاد و درد آن به گردن، کتف و بازوها نیز گسترش یابد. در ناراحتی المعدة که معمولاً با درد المعدة، ترش کردن و سوزش سر دل همراه است، ممکن است نشانه های دیگری مانند تهوع، تب بالا و مشکلات بلع و خونریزی ظاهر شوند که در این صورت بدون هیچگونه خوددرمانی باید به پزشك مراجعه شود. البته همین حساسیت را باید در مورد مبتلایان به بیماری های قلبی، آسم و دیابت نیز مدنظر قرار داد.

* چنانچه علائم ناراحتی های معدی بیش از دو بار در هفته ظاهر شود، در بسیاری از این موارد نیاز به درمان های طولانی مدت خواهد بود که باید زیرنظر پزشك انجام پذیرد...

* توجه داشته باشیم که «فوائد کم خوری» هم در طب سنتی و هم در طب نوین به اثبات رسیده است. روزه علاوه بر آنکه در درمان بیماری هایی چون فشارخون بالا، چربی خون، چاقی و حتی «دیابت» تأثیری مثبت دارد، در معالجة اکثر بیماری های گوارشی مؤثر است. «کم خوری» آلاینده های زیانباری را که در طول یازده ماه از سال در اثر پرخوری و بدخوری به نقاط مختلف روده و المعدة چنگ انداخته اند، پاکسازی می کند مشروط بر این که به هنگام افطار و سحر از پرخوری پرهیز و از مصرف غذاهای پرچرب و پرچرب تا حد امکان خودداری شود...

* کم خوری علاوه بر فواید بسیاری که برای جسم دارد، نقش به سزایی نیز در صیقل بخشیدن «روح» ایفاء می کند