

ضربات کوچک درختان بزرگ را از پای در می‌آورند

انگلیسی

گوناگون



فرماندهی انتظامی استان فارس
معاونت فرهنگی و اجتماعی



اداره کل مشاوره و مددکاری اجتماعی
سامانه صدای مشاور ۰۹۶۵۸

آدم‌ها را تشویق کنید؛
بگذارید جوانه بزنند و رشد کنند؛
به آدم‌ها انگیزه‌ی خوب شدن بدهید
مهربان باشید، دست از تلخ بودن
بردارید؛ علت حال خوب دیگران
باشید وقتی به شما پناه می‌آورند.

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی
فرماندهی انتظامی استان فارس
ادرس: استان فارس - شیراز پل
حر - روبروی گلانتری ۱۱ زند
۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶

چرخه تاب‌آوری

روابط: مشارکت در یک جنبش اجتماعی پیوستن به یک گروه حمایتی ملاقات‌ها و گرد همایی‌ها

جامعه: شناسایی نقاط قوت‌تان یادگیری از الگوهای پنهان یافتن یک مشاور معنوی

ارزش‌ها: تصور زندگی روایی‌تان ملاحظه لیست آرزوها ایجاد یک برنامه عملیاتی تعهد به خودتان

اهداف: تهیه فهرست از علایق‌تان ترک کردن منطقه امن‌تان امتحان کردن چیزهای جدید

علایق: انتخاب یک روتین ورزش در اولویت قرار دادن خواب استراحت و بازیابی انرژی یادگیری درباره اصول نقدیه

جسم: یادگیری تکنیک‌های خود آرام‌سازی کسب مهارت‌های سازگاری سم‌زدایی دیجیتال تمرین مراقبه

ذهن: انتخاب یک روتین ورزش در اولویت قرار دادن خواب استراحت و بازیابی انرژی یادگیری درباره اصول نقدیه

خود: نوشتن لیست شکرگزاری وقت گذراندن در طبیعت روتین ژورنال نویسی ارتباط با کالنتا

عزیزان: توجه به گفت‌وگویی درونی تلاش برای انبساط درون تمرین خود دوستی

بهبود مهارت‌های بین فردی: وقت گذراندن با خانواده یادگیری میزگرداری ابراز صحبت بیشتر

خودمراقبتی: خودمراقبتی

مرکز مشاوره معاونت فرهنگی و اجتماعی استان فارس
آدرس: شیراز، پل حر، روبروی گلانتری ۱۱، تلفن تماس: ۰۷۱۳۲۲۲۷۰۰۶

نشانه‌های سردی معده چیست؟



سنگین و دیر هضم، نخوردن آب هنگام ورزش، پرهیز از سردیجات مثل دوغ، خیار و ... به همراه استفاده از مشروبات گرم مثل پودر گل سرخ، آویشن و نعناع در کنار سردیجات از راه‌های درمان سردی معده هستند.

این متخصص طب سنتی با تاکید بر پرهیز از خود درمانی در مبتلایان به سردی معده اظهار کرد: از آنجایی که هر کسی مزاج خاص خودش را دارد ما خود درمانی را توصیه نمی‌کنیم مثلا بسیاری از افراد دارای مزاج سرد هستند، ولی کید گرمی دارند و به همین دلیل خود درمانی به واسطه ادویه‌ها ممکن است برای فرد آسیب زنده باشد، حساسیت‌های آلرژیک ایجاد کند و باعث ایجاد جوش، خارش و ... شود، پس به هیچ وجه خود درمانی را توصیه نمی‌کنیم.

وی در ادامه با بیان اینکه ادویه جمع دوا به معنی دارو است، پس باید با مشورت پزشک متخصص مصرف شود، اظهار کرد: بعضی افراد ادویه‌جات را جزئی از حاشیه غذا به حساب می‌آورند لذا استفاده از آن را به هر اندازه مفید می‌پندارند.

رخصانی با اشاره به اینکه استفاده از ادویه‌جات به مقدار مناسب اشکالی ندارد، یادآور شد: اگر همین ادویه به عنوان دارو، روزانه مصرف شود ممکن است باعث ایجاد عوارضی، چون آسیب به روده‌ها، معده و کبد شود.

رخصانی ادامه داد: در کل با رعایت و پرهیز از عواملی، چون سردی‌های بالفعل و بالقوه و سوتدیورها که ذکر کردیم می‌توان سردی معده را علاج کرد.

وی در خصوص ارتباط سردی معده با زخم معده با اشاره به اینکه زخم معده علت‌های مختلفی دارد، اظهار کرد: یکی از این عوامل سردی معده است، زمانی که معده بر اثر سردی ضعیف می‌شود نمی‌تواند از خود در برابر اسیدها محافظت کند و با از بین رفتن این محافظت، معده مستعد زخم می‌شود، اما سردی معده تنها علت ایجاد زخم معده نیست و مستقلا نمی‌توان زخم معده را به سردی یا مزاج خاصی ارتباط داد.

دردهای معده به دلیل برخی ناپرهیزی‌ها بسیار شایع است، برای پیشگیری از ابتلا به این عارضه باید از حال معده خود آگاه باشید. به گزارش گروه رسانه‌های خبرگزاری تسنیم، ترش کردن، نفخ معده، سوءهاضمه، بزرگی شکم و حالت تهوع همه از نشانه‌های سردی معده است، این بیماری پنهان که اکثر افراد جامعه به آن مبتلا هستند ممکن است به دلایل متفاوتی از جمله خوردن آب سرد یا پوشیدن پیش‌بند خیس در زمان ظرف شستن اتفاق افتد.

طب سنتی فارغ از توصیه‌هایی که برای پیشگیری از این بیماری پنهان دارد برخی از روش‌های درمانی را هم برای آن معرفی کرده است.

یگانه رخصانی گیوی متخصص طب سنتی با اشاره به اینکه عوامل سردی معده بالفعل یا بالقوه هستند اظهار کرد: عواملی، چون خوردن آب سرد، استفاده از پیشبند خیس هنگام شستشوی ظرف، قرار گرفتن در برابر باد کولر بعد از حمام و مواردی از این قبیل که طی آن سرما به بدن نفوذ می‌کند، از جمله عوامل سردی معده هستند.

رخصانی ادامه داد: خوردن مواد غذایی با طبع سرد مثل دوغ، سالاد گوجه خیار، ترشی و ... از عوامل بالقوه سردی معده هستند. وی اظهار کرد: رفتاری مانند خوب نجویدن غذا، در هم خوری، حمام رفتن بعد از غذا و ... سوتدیورهایی هستند که هرچند از عوامل بالقوه و بالفعل سردی نیستند، اما باعث ضعیف شدن معده می‌شوند و در صورتی که معده ضعیف شود انرژی و حرارت خود را از دست داده و دچار سردی می‌شود.

این متخصص طب سنتی با بیان اینکه بیماری‌های معده با منشا سردی، به علت زیاد شدن سردی در دستگاه گوارش به وجود می‌آیند اظهار کرد: برخی علائم مانند ترش کردن معده، نفخ معده، گاهی یبوست و



گاهی اسهال، دل درد و بی‌اشتهایی، آروغ زدن زیاد، گاز معده زیاد و ... از عوامل این بیماری هستند. وی خاطر نشان کرد: پرهیز از نوشیدن آب سرد، نخوردن غذاهای

سردی معده چیست؟

دمنوش‌ها اثر تقویتی بر معده دارند. برخی از گیاهان دارویی موثر بر سردی معده شامل موارد زیر است.

دمنوش نعنای فلفلی: این دمنوش برای تسکین علائمی مانند نفخ، گاز معده و سوء هاضمه بسیار مفید است.

دمنوش زنجبیل: زنجبیل دارای خواص ضد التهابی است و به کاهش تهوع و شکم درد کمک می‌کند.

دمنوش بابونه: بابونه آرام‌بخش و ضد التهاب است. این دمنوش برای تسکین مشکلات معده مفید است.

دمنوش رازیانه: رازیانه به طور سنتی برای کمک به هضم غذا و درمان نفخ و سوء هاضمه مصرف می‌شود.

دمنوش ریشه قاصدک: این گیاه یک درمان طبیعی برای سردی معده، سوء هاضمه و اختلالات گوارشی است.

دمنوش شیرین بیان: از شیرین بیان در طب سنتی برای درمان مشکلات دستگاه گوارش استفاده می‌شود.

دمنوش بادرنجبویه: بادرنجبویه خاصیت آرام بخشی دارد و می‌تواند به تسکین ناراحتی معده کمک کند.

قبل از مصرف هر نوع دمنوشی باید علت ریشه‌ای سردی معده مشخص شود. اگر اختلالات گوارشی شما مزمن و آزاردهنده است حتما با پزشک مشورت کنید. زیرا گاهی مشکلات گوارشی نیاز به درمان دارویی دارند.

رعایت نکات رژیم غذایی برای سردی معده می‌تواند به تقویت معده و سیستم گوارشی کمک کند. در ادامه مطلب چندین نکته مفید از منابع معتبر پزشکی گردآوری شده است. این اصول غذایی برای غلبه بر سردی معده بسیار مفید هستند.

برنامه غذایی ایده‌آل: انواع میوه‌ها، سبزیجات، غلات کامل، پروتئین‌های بدون چربی و چربی‌های سالم را در وعده‌های غذایی خود بگنجانید. مصرف فیبر غذایی: فیبر برای حفظ حرکات منظم روده و جلوگیری از یبوست مهم است. غلات و حبوبات غنی از فیبر هستند.

نوشیدن آب کافی: نوشیدن آب کافی برای هضم غذا و جلوگیری از یبوست ضروری است. سعی کنید روزانه حداقل ۸ لیوان آب بنوشید. پرهیز از مواد غذایی صنعتی: غذاهای فرآوری شده مثل غذاهای کنسروی و یا سوسیس و کالباس باعث بدتر شدن سردی معده می‌شود.

پرهیز از غذاهای محرک: مصرف بعضی از غذاها در تشدید رفلاکس معده و یا سندرم روده تحریک پذیر تاثیر دارد.

آگاهانه غذا خوردن: سنجیده غذا خوردن و اجتناب از پرخوری از راهکارهای مفید برای درمان سردی معده است.

رژیم غذایی مناسب برای درمان سردی معده بسیار موثر است اما کافی نیست. علاوه بر برنامه غذایی باید برنامه تمرینی و ورزشی مناسبی هم برای خود تنظیم کنید. زیرا ورزش باعث تقویت گوارش و هضم بهتر غذا می‌شود.

دستگاه گوارش یک سیستم پیچیده با اجزای متعدد است. این دستگاه تحت تأثیر هورمون‌ها، اعصاب و سایر اندام‌ها مانند پانکراس، کبد و صفر قرار دارد. کار سیستم گوارشی از لحظه ورود غذا به دهان شروع می‌شود و تا دفع مواد زائد از رکتوم ادامه پیدا می‌کند.

به گزارش بهداشت نیوز، هر قسمت از دستگاه گوارش به تجزیه مواد غذایی و جذب و دفع آنها کمک می‌کند. آنزیم‌ها و اسید معده فرآیند گوارش غذا را انجام می‌دهند. این آنزیم‌ها و اسیدها در شرایط نرمال به نسبت مشخصی به معده ترشح می‌شوند. هر گونه کم و زیاد شدن اسید معده و آنزیم‌ها مشکلات خاص خود را به دنبال دارد.

برای مثال، زیاد شدن اسید معده باعث زخم و رفلاکس معده می‌شود. از طرفی کم ترشح شدن آنها هم باعث عوارضی مثل یبوست و نفخ می‌شود. بعضی عوامل محیطی مثل استرس، رژیم غذایی نامناسب و کم تحرکی منجر به سردی معده می‌شوند. در زمان سردی معده علائم زیر بروز می‌کند:

نفخ و باد شکم
قار و فور شکم
درد و ناراحتی معده
اسهال و گاهی یبوست

در زمان سردی معده، غذاها به مدت طولانی تری در معده و روده باقی می‌مانند. وقتی چنین اتفاقی رخ دهد علائم مختلفی ظاهر می‌شوند.

علت سردی معده: سبک زندگی ناسالم

عوامل مختلفی بر سردی معده تاثیر دارند. معمولا سبک زندگی ناسالم و انتخاب‌هایی که در زندگی داریم از مهمترین عوامل هستند. برخی از دلایل سردی معده شامل موارد زیر است:

رژیم غذایی نامناسب: مصرف مواد غذایی فرآوری شده مثل سوسیس و کالباس و نخوردن میوه و سبزیجات منجر به اختلالات گوارشی مانند یبوست و نفخ می‌شود.

استرس و اضطراب: استرس عملکرد طبیعی دستگاه گوارش را مختل می‌کند. استرس منجر به وخیم‌تر شدن مشکلاتی مانند زخم معده، سندرم روده تحریک‌پذیر و بیماری التهابی روده می‌شود.

عدم فعالیت بدنی: سبک زندگی بی‌تحرک می‌تواند به اختلالات گوارشی مانند یبوست و تبیلی روده منجر شود. داشتن برنامه ورزشی مناسب برای درمان سردی معده بسیار مفید است.

مصرف دارو: برخی داروها مانند آنتی بیوتیک‌ها، داروهای مسکن و داروهای فشار خون می‌توانند تعادل باکتری‌های روده را بر هم بزنند. علاوه بر موارد بالا، برخی افراد نسبت به غذاهای خاصی مانند شیر حساسیت دارند. با خوردن این مواد غذایی علائمی مانند نفخ، اسهال و درد شکم بروز می‌کند. بنابراین پرهیز غذایی نیز یکی از راه‌های درمان سردی معده است.

با دمنوش گیاهی می‌توانید سردی معده و علائم آن را تسکین دهید. این