



تاریخ
۶

شهریور
۱۴۰۴
پنجشنبه

هر شماره؛معرفی یک موضوع در حوزه سلامت از جنبه‌های مختلف

این شماره: سردی معده

سردی معده چیست؟



سوءهاضمه را افزایش می‌دهد.

راه‌های درمان قطعی سردی معده

درمان سردی معده به علت بروز آن بستگی دارد و می‌تواند شامل دارودرمانی و تغییر سبک زندگی باشد. بعضی از افراد به مصرف داروهای خاص نیاز دارند؛ در حالی که ممکن است اصلاح سبک زندگی برای سایرین کافی باشد. در ادامه به بعضی از روش‌های درمان این مشکل اشاره می‌کنیم.

۱. درمان دارویی

انتخاب داروی مناسب به علت ناراحتی معده بستگی دارد. با این حال، رایج‌ترین داروها عبارت‌اند از:

داروهای آنتی‌اسید: این داروها با کاهش اسید معده می‌توانند علائم آزاردهنده‌ای مانند سوزش سر دل و احساس سنگینی را کاهش دهند. مکمل‌های حاوی پروبیوتیک: این محصولات برای حفظ تعادل باکتری‌های مفید روده استفاده می‌شوند و به رفع مشکلات گوارشی از جمله نفخ و هضم ضعیف کمک می‌کنند.

قرص‌های دایجستیو: این محصولات با تأمین آنزیم‌های گوارشی، هضم غذا را بهبود می‌بخشند و از تجمع غذا در معده و ایجاد حس سنگینی جلوگیری می‌کنند.

۲. درمان سردی معده با طب سنتی

طب سنتی با تأکید بر حفظ تعادل مزاج و بهره‌گیری از گیاهان دارویی، راه‌کارهای متنوعی برای درمان این مشکل ارائه می‌دهد. این راه‌کارها شامل موارد زیر هستند:

عرق نعنا و تخم بارهنگ: این ترکیب گیاهی به بهبود ورم معده کمک می‌کند و درد ناشی از سردی معده را کاهش می‌دهد.

زیره: نوشیدن آب زیره در روش سنتی برای تقویت معده و بهبود مشکلات گوارشی است. این گیاه به هضم بهتر غذا و کاهش نفخ کمک می‌کند.

رازیانه: این گیاه باعث تقویت دستگاه گوارش می‌شود و عملکرد معده را بهبود می‌بخشد. همچنین می‌تواند نفخ را کاهش دهد. زنجبیل: از دمنوش زنجبیل به عنوان بهترین دمنوش برای سردی معده یاد می‌شود. چون زنجبیل با طبیعت گرم خود به بهبود عملکرد معده کمک می‌کند و علائم سردی را کاهش می‌دهد.

دارچین: دارچین باعث افزایش حرارت معده می‌شود و عملکرد آن را تقویت می‌کند. در نتیجه، می‌تواند از مشکلات ناشی از سردی معده جلوگیری کند.

عسل و آب گرم: نوشیدن مخلوط آب گرم و عسل یک روش طبیعی محبوب برای تسکین ناراحتی معده و بهبود فرآیند گوارش است.

علاوه بر این، متخصصان طب سنتی گوشت پرنده‌گان، مغزبجات (بادام و فندق) و میوه‌های خشک (توت، مویز و انجیر) را جزء بهترین غذاها برای سردی معده طبقه‌بندی می‌کنند.

۳. درمان فوری سردی معده در خانه

اگر مشکل گوارشی شما خفیف باشد، می‌توانید آن را با اصلاح سبک زندگی و رعایت نکات زیر کنترل کنید:
خوردن وعده‌های غذایی کوچک و مکرر: حجم وعده‌های غذایی خود را کاهش دهید و هر آنچه که می‌خورید را به خوبی بجوید.
اجتناب از مصرف غذاها و نوشیدنی‌های ناسالم: غذاهای چرب یا فرآوری‌شده، نوشیدنی‌های الکلی و نوشابه برای معده مضر هستند و سوء هاضمه را تشدید می‌کنند.
حفظ وزن در محدوده مناسب: اضافه وزن روی معده فشار وارد می‌کند و به رفلاکس اسید منجر می‌شود.
ورزش منظم: فعالیت بدنی منظم به کنترل وزن و بهبود فرآیند هضم کمک می‌کند.

مدیریت استرس: برای درمان سریع ورم معده و کاهش سردی آن لازم است استرس خود را کنترل کنید. برای این کار می‌توانید از تکنیک‌های آرام‌سازی مانند تنفس عمیق، مدیتیشن یا یوگا برای کنترل استرس خود استفاده کنید.

علائم سردی معده

نشانه سردی معده در بزرگسالان معمولاً به شکل ناراحتی‌های گوارشی و تغییرات متابولیک بروز می‌کنند. افراد مبتلا معمولاً دچار نفخ، آروغ زدن مکرر، درد یا سنگینی در ناحیه معده و احساس تهوع می‌شوند.

برخی بزرگسالان با این مشکل، اشتهای غیرطبیعی پیدا می‌کنند؛ یا دچار بی‌اشتهایی می‌شوند یا برعکس پرخوری می‌کنند که به چاقی شکم منجر می‌شود. سرد شدن معده همچنین می‌تواند باعث بوی بد دهان و یبوست شود؛

حالت تهوع و استفراغ

احساس تلخی در دهان

نفخ معده

سوءهاضمه

لرز و سوزش سوزنی معده

بزرگ شدن شکم

ترش کردن

اسهال

سردی معده در کودکان معمولاً به شکل اختلال در هضم غذا و تغییرات رفتاری ظاهر می‌شود. کودک ممکن است بعد از خوردن غذا سریع احساس پری یا درد شکم کند. بی‌اشتهایی، نفخ شکم، تهوع و خواب بی‌قرار از دیگر نشانه‌های رایج هستند.



صفحه
۶

شماره
۴۲۸۲
سال
سی ام

سردی معده و درمان فوری آن



و برای آن تلاش کنید. روش‌های زیر برای درمان سردی معده در طب سنتی پیشنهاد شده است:

یکی از راه‌های درمان فوری سردی معده خوب جویدن غذا و تمرکز حواس حین صرف غذا.

کاهش حجم غذا و دست کشیدن از غذا قبل از سیر شدن از جمله روش‌های درمان فوری سردی معده در خانه است.

مالیدن شکم با روغن های زیتون، روغن مصطکی، روغن میوه به، روغن گل سرخ و بادکش ملایم شکم زیر نظر طبیب.

از دیگر راه‌های درمان فوری سردی معده ورزش منظم و میانه و تحرک داشتن بویژه قبل از غذا.

از دیگر راهکارهای درمان سردی معده مصرف غذاهای سبک و زودهضم.

مصرف صبحانه‌های گرم مانند مربای عسلی میوه‌جات، زرده تخم مرغ نیم پخته، حریره بادام و... از راهکارهای مفید در جهت درمان سردی معده در طب سنتی است.

در صورت مصرف شیر در وعده صبحانه حتماً گرم شده و با مقداری عسل و دارچین باشد. این از دیگر روش‌های درمان فوری سردی معده در خانه است.

مصرف مواد کمک کننده هضم همراه با غذا مانند برگ آویشن، شوید، مصطکی، زیره، زعفران و... در حد کم و البته با مشورت طبیب.

ناشتا، مصرف شربت عسل غلیظ یا یک قاشق عسل.

افرادی که دچار سوء هاضمه، یبوست ناشی از سردی مزاج و دارای مزاج بدنی یا معدی سرد هستند، باید در مصرف ماست اعتدال را رعایت کرده و علی‌الخصوص ماست ترش رقیق به هیچ‌وجه نخورند.

معمولاً کسانی که مزاج سرد دارند نمی‌توانند در مقابل نخوردن مقاومت کنند، پس باید ابتدا با داروهایی معده آنها را گرم کرد. البته لازم نیست صرفاً از داروها برای گرم کردن معده خود استفاده کنید، شما می‌توانید

راه‌های گرم کردن معده را در طب سنتی را مورد بررسی قرار دهید و از آن استفاده کنید.

توصیه ما به این افراد مصرف گیاهان دارویی گرم از جمله زنجبیل و دارچین است، البته باید دقت کرد میزان مصرف این داروها برای هر فردی متفاوت است اما به طور کلی بهتر است روزانه یک گرم از این داروها استفاده شود. موارد منع مصرف در خصوص زنجبیل و یا دارچین را مد نظر داشته باشید چرا که ممکن است در اثر استفاده مداوم و مکرر برای شما مشکلاتی را به وجود آورد.

ترکیب عرق نعنا و تخم بارهنگ به عنوان معجون مشکلات گوارشی شناخته می‌شود و مثل آب روی آتش نفخ و اسپاسم و ورم معده را تسکین می‌دهد.

درمان گیاهی سردی معده

از خوردن آب همراه غذا و تا ۲ ساعت پس‌ازآن اجتناب کنید (برای کاهش تمایل به آب، غذا را خوب بجوید و بدون عجله و با آرامش غذا میل کنید).

قبل از سیری کامل دست از غذا بکشید.

حداقل ۲ ساعت پس از غذا از خوابیدن اجتناب کنید.

از مصرف غذاهای سرد و مرطوب مانند آش ماست، آش دوغ، آش رشته و آش جو پرهیز کنید.

از انواع فست فود به‌ویژه سوسیس، کالباس و همبرگر جداً اجتناب کنید. اگر دچار ضعف هضم و نفخ زیاد هستید از ورزش روزانه با معده کاملاً خالی به مدت ۲۰-۱۵ دقیقه غافل نشوید.

درصورتی‌که بلغم معده‌تان را درگیر کرده و سبب عفونت شده است، از دم‌کرده بومادران، کلپوره و درمنه استفاده کنید؛ اما اگر این گیاهان را در اختیار ندارید، نسخه‌ای کلی برای درمان بلغم مفاصل و معده وجود دارد: سیاه‌دانه را با سه برابر عسل مخلوط کرده و برای درمان بلغم مفاصل به‌اندازه یک قاشق چای‌خوری، ناشتا صبح و به همین مقدار سر شب، این مخلوط را میل کنید. درصورتی‌که بلغم معده را درگیر کرده، مخلوطی را که در بالا ذکر شد، بعد از هر غذا میل کنید.

روش نادرست تغذیه و برخی عادت‌های غلط تغذیه‌ای باعث ایجاد سردی معده و تشدید علائم سردی معده آن می‌شود. ازجمله این علل می‌توان به

موارد زیر اشاره کرد:

خوردن سریع و باعجله غذا

نوشیدن آب همراه با غذا

خوردن غذاهای دیرهضم

استفاده از ادویه‌های تند

خوردن غذاهایی با طبع سرد به‌ویژه ماست، خیار، بستنی، آب سرد، ماهی،

پنیر، گوجه، شیر سرد و...

مصرف برخی داروهای خاص

ورزش طولانی

گرسنگی طولانی

پرخوری

مصرف هله هوله های میان وعده

همچنین مصرف مواد غذایی مانند گوشت گاو، ماکارونی، سالاد الویه، میوه‌های کال، لوبیا، حبوبات خوب پخته نشده، تخم‌مرغ آب پز زیاد سفت شده، آش رشته، پاستا، لازانیا و خوابیدن بر روی شکم، کم‌تحرکی و فعالیت جنسی با شکم پر و گرم نگه نداشتن قسمت معده و شکم نیز باعث سردی معده می‌شود. به‌عبارت‌دیگر باید اجازه دهیم معده در گرمی خودش و باانرژی کافی فعالیت خودش را انجام دهد.