

PRESS CLIPPING SHEET

PUBLICATION:	Al Akhbar
DATE:	12-July-2015
COUNTRY:	Egypt
CIRCULATION:	600,000
TITLE :	Ulcer Patients
PAGE:	10
ARTICLE TYPE:	General Health News
REPORTER:	Reham Nabil

صبراً ومروراً

مريض القرحة

يؤدى صيام مريض قرحة المعدة الحادة والنازفة إلى أضرار كبيرة، لذا يفضل إيفطار من يعانون منها، لكن من الممكن أن تلتئم هذه القرحة خلال شهر إذا التزم المريض بتعليمات الطبيب المعالج، هذا ما أكدته الدكتورة محمد على عز العرب استشاري الكبد والجهاز الهضمي ورئيس وحدة الأورام بالمعهد القومي للكبد، وأشار إلى أن أى مريض يعاني من قرحة المعدة أو الإثني عشر أو لديه تاريخ سابق فى هذا المرض يجب عليه البعد عن المشروبات المثلجة والساخنة بشدة والمياه الغازية والمواد ذات الحمضية العالية مثل الليمون والكرنديه والمسكنات، وتجنب الطعام الحريف والمخللات والشطة، وأيضا منع التدخين لأنه من الأشياء التى تؤثر سلبا على قرحة المعدة وتزيد بها، فله تأثير سيء على الغشاء المخاطي المبطن للمعدة، وهو الأمر الذى يؤدى إلى حدوث القرحة من الأساس، وإذا سمحت حالة المريض بالصيام حسبما يقرر الطبيب المعالج فعليه أن يبدأ الإفطار بشورية دافئة تحتوى على ألياف مثل الشوفان ويعد هذا مفيدا للأصحاء أيضا، وأن يقسم الطعام على وجبتين.

أما من يعانون من القولون وسوء الهضم والانتفاخات الشديدة، فعليه الابتعاد عن الأطعمة التى تؤدى إلى زيادة الانتفاخ مثل البقوليات والبادنجان والقرنبيط والملوخية والفجل والكرات والخيار، وعدم شرب المياه بكثرة أثناء الطعام أو بعد الأكل مباشرة، وتجنب المياه الغازية التى تعطى شعورا زائفا بالتجشؤ والهضم، لكنها فى الحقيقة تعمل على صعوبة امتصاص المواد الغذائية فى القناة الهضمية، وعلى المريض أن يتناول المشروبات التى تساعد على امتصاص الغازات مثل الكراوية والينسون والشمر.

أما المرضى الذين يعانون من ارتجاع الحمض للمريء والتهاب فى نهايته مصاحبا للحموضة، نتيجة ارتجاع العضلة الضامة بين المريء والمعدة أو وجود فتق فى الحجاب الحاجز فعليه منع تناول بعض الأطعمة والمشروبات مثل الأكلات الدسمة والشيكلات مع شرب النعناع أو القهوة أو النسكافية.

■ ريهام نبيل