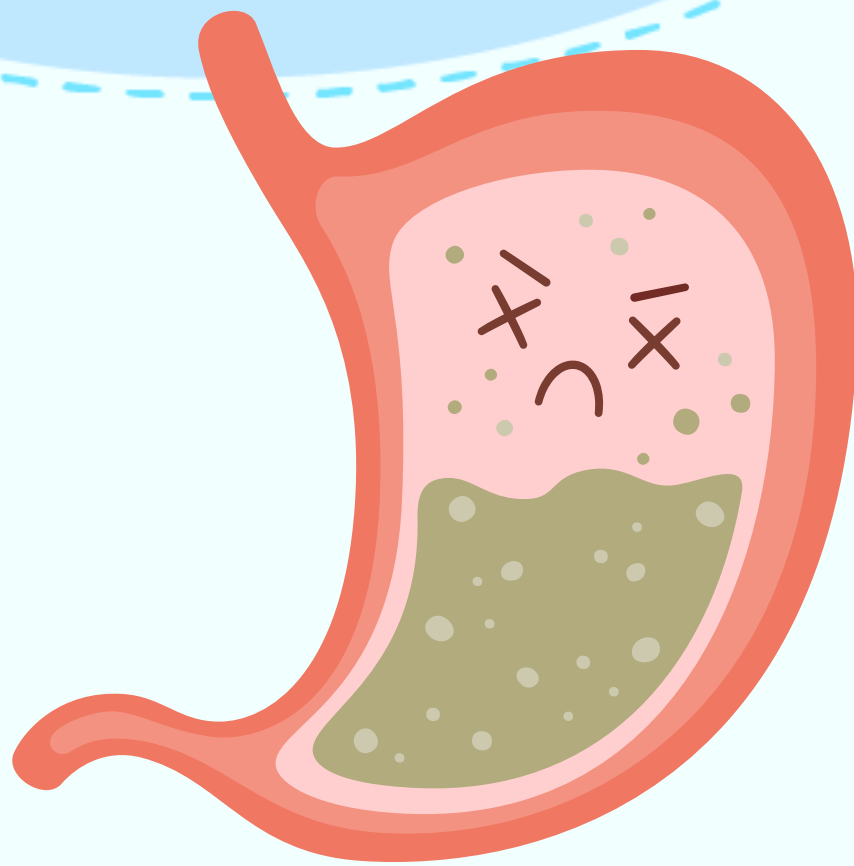


رژیم غذایی ریفلاکس گوارشی و زخم‌های پپتیک در کودکان





والدین گرمی جهت بهبودی و افزایش پاسخ درمانی به داروهای تجویز شده در کودکان که مبتلا به رفلاکس گوارشی و یا زخم معده، مری و یا اثنی عشر می‌باشد خواهشمند است دستورات غذایی زیر را به نحو احسن اجرا فرمائید.

رژیم غذایی ریفلاکس گوارشی و زخم‌های پپتیک در کودکان

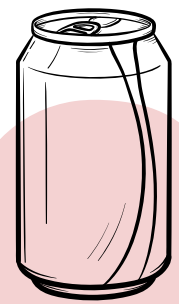
از خوردن غذاهای پر چرب و سرخ‌کردنی که باعث تاخیر در تخلیه می‌شود خودداری فرمائید.



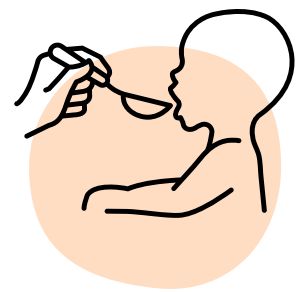
از مصرف غذاهای ترش و اسیدی مانند میوه های نارس و ترش (نارنگی، انار، پرتقال، کیوی و ...) خیارشور، ترشی و ماست ترش پرهیز فرمائید.



از مصرف نوشابه های گازدار، ماء الشعیر و دوغ گازدار خودداری گردد.



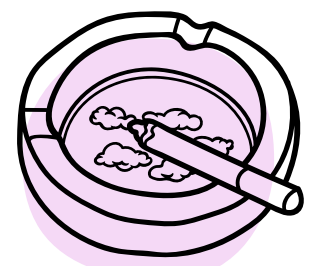
غذا با حجم کم و دفعات بیشتر به کودک داده شود.



در صورت وجود یبوست به پزشک خود اطلاع دهید تا همزمان نسبت به درمان یبوست جهت پاسخ بهتر درمانی اقدام نمائید.



سیگار باعث بدتر شدن زخم و یا التهاب معده و مری در بیمار میشود لذا به والدین گرامی توصیه میشود تا سیگار و استفاده از هرگونه وسیله دودزا را قطع کنند.

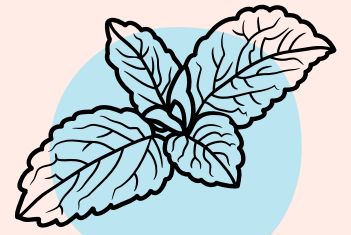


از مصرف تنقلات مانند چیپس، پفک، آلوچه، تمر، لواشک، شکلات و کاکائو، قهوه فوری و کلیه غذاهای صنعتی شور، سس، سوسیس، کالباس، ادویه جات و ترشی و همچنین بستنی اجتناب گردد.



رژیم غذایی ریفلاکس گوارشی و زخم های پپتیک در کودکان

از مصرف نعنا ، نعناع داغ ، شربت نعناع که باعث شل شدن دریچه مری و بدتر شدن ریفلاکس می گردد جلوگیری شود.



داروها را طبق دستور پزشک دقیقاً اجرا نموده و از قطع ناگهانی و یکباره دارو ها بدون اطلاع پزشک خودداری گردد. قطع ناگهانی داروهای کنترل کننده اسید باعث بدتر شدن ریفلاکس و یا ناراحتی گوارشی بیمار می گردد.



مراجعه مکرر پزشکی طبق جدول زمانی که توسط پزشک توصیه میشود جهت تنظیم مدت زمان و نحوه مصرف و چگونگی پاسخ به درمان و یا در نظر گرفتن اقدامات تشخیصی دیگر جهت بیمارتان الزامی است.



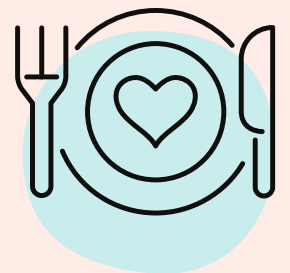
والدین بایستی در خصوص درمان کودک صبور باشند گاهی بیمار نیازمند درمان طولانی مدت می باشد که در طی درمان بایستی داروهای بیمار مجدداً نسخه گردد.



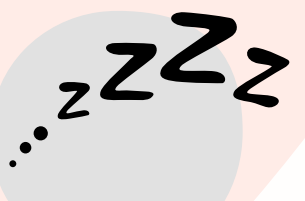
از کوبیدن یا نرم شدن یا حل نمودن داروهای مثل امپرازول اجتناب گردد.



شام سبک میل نموده و از مصرف غذا با حجم زیاد و دیر هضم بپرهیزید.



حتی الامکان هنگام خواب به پهلو چپ بخوابید.



مرکز تحقیقات گوارش ، کبد و تغذیه کودکان
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی