



## ورزش کمکی می کند؟

شش اصل ضروری در طب سنتی مورد توجه قرار گرفته است که حرکت و سکون نیز جزو آن محسوب می شود که در واقع همان ورزش و استراحت کافی است.

ورزش به گرم شدن بدن و بهبود هضم، کمک می کند البته ورزش نباید با شکم پر یا گرسنه انجام شود و باید حدود یک تا دو ساعت آن را به بعد از غذا موکول کرد.

ورزش در تابستان باید در ابتدای صبح یا اواخر روز و در زمستان ها ظهر یا بعد از ظهر باشد. به غیر از عدم تحرک، اختلال در خواب نیز می تواند عاملی برای ابتلا به سوء هاضمه باشد در نتیجه افراد باید به میزان کافی بخوابند و سحر خیز باشند.

## نقش مشکلات روحی

در طب سنتی، مشکلات روحی و روانی با عنوان مشکلات اعراض نفسانی، مطرح شده که این مشکلات بر کل بدن، بویژه دستگاه گوارش تاثیر سوء می گذارد، به همین منظور در درمان سوء هاضمه، افرادی که به مشکلات روحی و روانی مبتلا هستند، باید از این لحاظ نیز درمان شوند.

## طب سنتی راهی برای درمان

بسیاری از افراد تصور می کنند درمان های طب سنتی که برای رفع مشکلات گوارشی به کار برده می شود، در طولانی مدت نتیجه بخش خواهد بود در حالی که این باور نادرست است و درمان های گیاهی، بهتر و سریع تر باعث بهبود بیمار می شود. مصرف نایجا و نادرست داروهای گیاهی، می تواند عوارض و آسیب به همراه داشته باشد به همین دلیل درمان باید توسط متخصص طب سنتی انجام شود.

بعد از بررسی بیمار توسط متخصص طب سنتی، برای کاهش مشکلات گوارشی می توان از برخی داروهای مختلف گیاهی مثل زیره و نعنا کمک گرفت.

بسیاری از افرادی که دچار سوء هاضمه هستند، با مشکل یبوست مواجه می شوند و برای رفع این مساله به استفاده از داروهای گیاهی نامناسب مثل سنا (داروهایی که به جای خاصیت ملین، خاصیت مسهل دارند)، روی می آورند که انجام این کار در طولانی مدت می تواند به مشکلات گوارشی شدید منجر شود. استفاده از خاک شیر در یک لیوان (برای کودکان یک استکان باید باشد) به همراه آب جوش و عسل، می تواند به برطرف شدن یبوست کمک کند. علاوه بر این، مصرف انجیر خیس خورده نیز برای رفع این مشکل مفید است. گلابی شیرین رسیده، سبزی خوردن بویژه نعنا و ریحان، به آن دسته از افرادی که از سوء هاضمه رنج می برند، توصیه می شود. چنانچه متخصص طب سنتی به مساله بدخیمی مشکوک باشد، بیمار را برای انجام آندوسکوپی و بررسی های بیشتر به متخصص گوارش ارجاع می دهد.

## تدابیر طب سنتی برای پیشگیری و درمان سوء هاضمه

# کمال میل



## پیشگیری با کارهای ساده

با انجام کارهایی ساده، افراد می توانند براحتی از ابتلا به سوء هاضمه پیشگیری کنند. به عنوان مثال، مهم ترین کاری که در پیشگیری از سوء هاضمه باید مورد توجه قرار بگیرد، خوب جویدن غذاست. افراد باید توجه کنند که لقمه ها باید کوچک باشد، ضمن این که غذا با آرامش جویده شود. علاوه بر این، اختصاص وقت کافی به غذا خوردن نیز باید مدنظر قرار داده شود. خوب نجویدن غذا، باعث می شود معده توان هضم آن را نداشته باشد و فرد با مشکل مواجه شود. یکی دیگر از نکات مهم، عدم نوشیدن آب همراه با غذاست و نوشیدن آب را باید به کمی قبل از غذا یا یک ساعت بعد از آن موکول کرد. بسیاری از افراد عادت دارند بلافاصله بعد از غذا چای می نوشند، انجام چنین کاری می تواند به سوء هضم و ترش کردن منجر شود. نوشیدنی های سرد اگر همراه غذا یا بلافاصله بعد از آن مصرف شوند، رقیق شدن شیره گوارشی و اختلال در هضم را در پی دارد، چون معده برای این که بتواند غذا را بخوبی هضم کند، حتما باید گرم باشد.

## غذاهای در دسرساز

برای پیشگیری از سوء هاضمه، باید تا جای ممکن از مصرف برخی غذاها پرهیز کرد. برخی غذاهای سنگین و دیر هضم مانند لازانیا، ماکارونی، کله پاچه، هلیم و... می توانند به سوء هاضمه منجر شوند. علاوه بر این، مصرف غذاهایی که مشکل سردی معده را ایجاد می کنند، باید محدود شوند به عنوان مثال، گوجه، خیار و سالاد، جزو این دسته قرار می گیرند.

## اگر درمان نشود

آن دسته از افرادی که دستگاه گوارش آنها سرد است و معده سردی دارند، بیشتر از بقیه افراد مستعد ابتلا به سوء هاضمه هستند بویژه در شرایطی که از ماست، دوغ یا ترشی استفاده کنند. ابتلا به سوء هاضمه، کیفیت زندگی بیمار را کاهش می دهد ضمن این که می تواند مقدمه ای برای ابتلا به بیماری های دیگر باشد. مشکلات اعصاب، کلیه و مغز می تواند بر اثر ابتلا به سوء هاضمه به وجود بیاید. همچنین افراد مبتلا به سوء هاضمه برای ابتلا به سنگ کلیه مستعد هستند.

## کاملیا تجربی

شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که عادت دارید همراه با غذای خود آب بنوشید یا این که وقت کافی برای غذا خوردن نمی گذارید؟ از دیگر عادت هایی که دارید ورزش نکردن و نشستن های طولانی مدت است؟ خب اگر به این سوالات پاسخ مثبت می دهید، باید بدانید با انجام چنین کارهایی که در نگاه اول ساده به نظر می رسد، برای خودتان هزار و یک مشکل گوارشی می توانید ایجاد کنید و دچار سوء هاضمه شوید.

آداب غذا خوردن و تغذیه در طب سنتی اهمیت زیادی دارد و اگر نمی خواهید دچار سوء هاضمه شوید یا اگر به سوء هاضمه مبتلا هستید و می خواهید این مشکل برطرف شود، می توانید از متخصصان طب سنتی، کمک بگیرید.

**دکتر سید سعید اسماعیلی صابر**، متخصص طب سنتی و عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهد، نکات مهمی را در رابطه با سوء هاضمه به شما می گوید.

## اهمیت سوء هاضمه

مشکلات گوارشی، یکی از موارد شایعی محسوب می شود که بسیاری از افراد به آن مبتلا هستند که با علائمی چون افزایش گاز در روده و معده، نفخ، ریفلاکس (بازگشت اسید از معده به مری)، حالت ترش کردن و یبوست می تواند همراه باشد. از دیدگاه طب سنتی مشکلات گوارشی یا سوء هاضمه، بسیار حائز اهمیت است و برای پیشگیری و درمان آن، تدابیر زیادی وجود دارد.

## ارتباط سوء هاضمه با پوست

شاید خیلی از افراد این موضوع را ندانند که گاهی ریشه اصلی مشکلات پوستی، می تواند به مساله سوء هضم و مشکلات گوارشی مربوط باشد که این مساله در طب سنتی بسیار مورد توجه است.

## درهم خواری و اختلال در هضم

رعایت ترتیب در غذا خوردن، مساله بسیار مهمی است که افراد باید به آن توجه کافی داشته باشند. بسیاری از افراد بلافاصله بعد از غذا، سالاد یا میوه مصرف و تصور می کنند چنین کاری به هضم بهتر کمک می کند در حالی که این کار، اختلال در هضم را به وجود می آورد. برخی مواد غذایی برای هضم باید زمان بیشتری در معده باقی بماند که می توان گوشت را مثال زد در حالی که برخی دیگر مانند کاهو یا میوه ها، مدت زمان کمتری در معده باقی می ماند تا هضم شود و در صورت زیاد ماندن در معده، فاسد خواهند شد.