

# إرشادات للارتجاع المعدي المرئي (ارتجاع المريء)



مؤسسة الرعاية الصحية الأولية  
PRIMARY HEALTH CARE CORPORATION

الخطوة الأولى لصحة عائلتك  
The First Step to your Family's Health

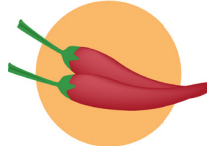
## تجنب أو قلل من استهلاكك للأطعمة التالية:



النعناع

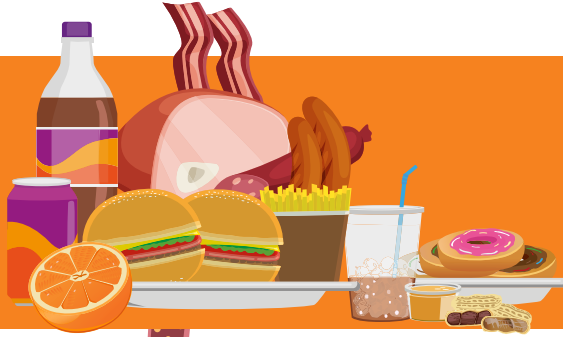


الشوكولاته



الفلفل

- المكسرات وزبدة المكسرات
- الكحول والمشروبات المحتوية على الكافيين (الشاي، القهوة، المشروبات الغازية، مشروبات الطاقة)



• أي نوع من الخضروات والفواكه (تختلف من شخص لآخر)

• المقلبات والحبوب والمعجنات العالية بالدهون مثل الدونات، اللقيمات، الكرواسون، البطاطا المقلية وغيرها

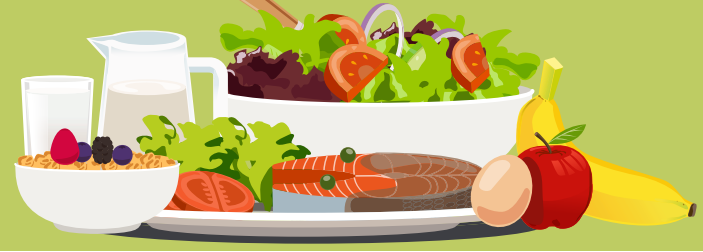
• اللحوم الدهنية والمقلية  
اللحوم المصنعة: النقانق، البيبروني، السلامي، المرتديلا

• منتجات الألبان كاملة الدسم (الحليب، الجبن، اللبن الزبادي (الروب)، القشطة، حليب الشوكولاته والكاكاو)

الارتجاع المعدي المريئي هو ارتداد حمض المعدة ومحتوياتها إلى المريء بسبب ضعف أو ارتخاء الصمام (العضلة العاصرة المريئية السفلية) -والذي يشكل حاجزاً بين المعدة والمريء- مما يسبب شعوراً بالحرقة. يعاني من هذه المشكلة بعض الأشخاص بما في ذلك النساء الحوامل، المدخنون، ومن لديهم وزن زائد، وغيرهم. ويمكن التحكم بها من خلال إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة:

## ويمكن الاحكي بها من خلال إراء بعض الاغبيرات في نمط الحياة:

- تناول وجبات صغيرة متعددة خلال اليوم بدلاً من الوجبات الكبيرة
- تجنب شرب السوائل مع الوجبة، وتناولها بين الوجبات
- تناول طعامك في مكان هادئ جالساً في وضع مستقيم
- انتظر لمدة ٣ ساعات بعد الوجبة قبل الاستلقاء أو النوم
- احرص على تناول الغذاء الصحي المتوازن المحتوي على الخضروات والفواكه، النشويات والحبوب الكاملة، اللحوم قليلة الدهون والدواجن والأسماك والبقوليات، ومنتجات الحليب قليلة الدسم
- تجنب الأطعمة المقلية والعالية بالدهون، اطح بطرق صحية وتجنب إضافة الكثير من الزيوت



خسارة بعض الوزن إذا كان لديك وزن زائد أو سمنة

ممارسة الرياضة بانتظام على الأقل ٣-٤ مرات في الأسبوع

ارتداء ملابس واسعة ومريحة

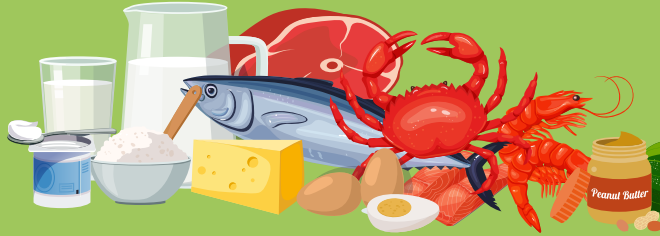
عدم التدخين

النوم في وضع مائل من خلال رفع رأس السرير بمقدار ١٥-٢٠ سم بأحدى طريقتين: وضع الطوب أو الخشب أسفل أرجل السرير من جهة الرأس

استخدام وسادة إسفين (foam wedge) بوضعها تحت المرتبة (لا تقوم برفع رأسك بالنوم على وسادات كثيرة)



# نظام غذائي ١٨٠٠ سعرة حرارية




# نظام غذائي ١٥٠٠ سعرة حرارية



الإفطار	مجموعة ٣# النشويات	مجموعة ٢# البروتين	مجموعة ١# النشوية	مجموعة ٢# الدهون	وجبة خفيفة	الغداء	وجبة خفيفة	العشاء	وجبة خفيفة
الإفطار	١/٢ رغيف خبز أو ١ صمون أو ٢ شريحة توست أو ١ كوب من الشوفان أو الحبوب	١ بيضة + ٣٠ جرام جينة قليلة الدسم (أو ٦٠ جرام جينة قليلة الدسم)	١ كوب من الخضروات الطازجة أو ١/٢ كوب من الخضروات المطبوخة	١٦ حبة من الزيتون أو ٢ ملعقة شاي من الزيت النباتي	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٤ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ كوب أرز أو معكرونة، أو ١/٢ كوب من البرغل أو الفريكة أو البقوليات، أو ١ حبة بطاطس متوسطة الحجم	١ حبة فاكهة (١/٢ حبة مانجو أو موز أو رمان، أو ٣ تمرات، أو ٣/٤ كوب من التوت.....)	٢/٣ كوب من الأرز أو المعكرونة أو ١/٢ رغيف خبز	١ كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل أو خالي الدسم
وجبة خفيفة	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ كوب أرز أو معكرونة، أو ١/٢ كوب من البرغل أو الفريكة أو البقوليات، أو ١ حبة بطاطس متوسطة الحجم	١ كوب من الخضروات الطازجة أو ١/٢ كوب من الخضروات المطبوخة	٨ حبات من الزيتون أو ١ ملعقة شاي من الزيت النباتي	١ حبة فاكهة (١/٢ حبة مانجو أو موز أو رمان، أو ٣ تمرات، أو ٣/٤ كوب من التوت.....)	٩٠ جرام من اللحم منزوع الدهن	١ كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل أو خالي الدسم	٢ كوب من الخضروات الطازجة أو ١ كوب من الخضروات المطبوخة	١ كوب حليب أو لبن أو زبادي قليل أو خالي الدسم
الغداء	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	٩٠ جرام من اللحم منزوع الدهن	٢ كوب من الخضروات الطازجة أو ١ كوب من الخضروات المطبوخة	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	٣ تمرات، أو ٣/٤ كوب من التوت.....	٢ كوب من الخضروات الطازجة أو ١ كوب من الخضروات المطبوخة	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)
وجبة خفيفة	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	٢ كوب من الخضروات الطازجة أو ١ كوب من الخضروات المطبوخة	٢ كوب من الخضروات الطازجة أو ١ كوب من الخضروات المطبوخة	٢ حبات من الزيتون أو ١ ملعقة شاي من الزيت النباتي	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)
العشاء	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)
وجبة خفيفة	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)	١ حبة فاكهة (برتقالة أو تفاحة، أو ١/٢ كوب بطيخ أو فراولة.....)

\*ملاحظة: يمكنك تبديل أصناف الطعام بما يناسبك من قائمة البدائل الغذائية

\*ملاحظة: يمكنك تبديل أصناف الطعام بما يناسبك من قائمة البدائل الغذائية

٩٠ جرام	٦٠ جرام	٣٠ جرام	٥ مل	١٥ مل	٢٤٠ مل	القياس
حجم كف اليد مع الأصابع	حجم كف اليد بدون الأصابع	حجم إصبعي اليد	ملعقة صغيرة	ملعقة طعام	كوب واحد	يعادل
						تقريبي بالكف



