



سوش معده به روایت تصویر

دکتر علی اصغر صفری فرد [PhD]

نویسنده، مشاور و مدرّس

Management & GXP

(GMP, GLP, GSP/GDP, HSE, Cleanroom)





بهترین سلام‌ها و درودهای خداوند، فرشتگان، عرفا و صلحا

تقدیم به روح مطهر خواجه دو عالم، حضرت رسول اعظم (ص) و خاندان گرانقدرش (ع)





سوزش معده به روایت تصویر
دکتر علی اصغر صفری فرد (PhD)

نویسنده، مشاور و مدرس
Management & GXP
(GMP, GLP, GSP/GDP, Cleanroom)

safarifardas@Gmail.com

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴

فرهیخته گرانمایه

مطالب ارائه شده در کتاب "سوزش معده به روایت تصویر" صرفاً جهت اطلاع رسانی و افزایش آگاهی عمومی تهیه شده، جایگزین توصیه‌ها و دستورات پزشکی فردی نمی‌باشد، لازم است در هر مورد با پزشک معالج خود مشورت نمایید.

سوابق تدریس دکتر علی اصغر صفری فرد (PhD)

Management & GXP (GMP, GLP, GSP/GDP, Cleanroom)

شرکت‌های تولیدی: دکتر عبیدی، نامن - مشهد مقدس، شهید قاضی - تبریز، هلال ایران (سها)، فارابی - اصفهان، شفا، ابوریحان، سینادارو، لقمان، بویش دارو، گروه دارویی برکت، کارخانجات داروبخش، تولید مواد اولیه داروبخش (تماد)، شیمی دارویی داروبخش، توزیع داروبخش، رازک، اکتوورکو، کوثر، فارما شیمی، ایران هورمون، جابرین حیان، توفیق دارو، شفا فارمد، کیمیاگران امروز - شازند، ارسطو - ساوه، آوه سینا - ساوه، اکسیر - بروجرد، نشاط دارو - ساوه، سه‌دال ناتو - ساوه، بهان‌سار - ساوه، نمک پارس کاوه - ساوه، رهاورد تامین - ساوه، صنایع دینه ایران - قزوین، دنون لبنی پارس (دنت)، لبنیات و بستنی دومینو، طیب درمان پژوهش قلب، پدیده شیمی جم، هستی آریا شیمی، آریا سلامت سینا، طبیعت سبز (سینره)، فارما زند، آنی درمان، نفس زیست فارمد، آرکا فن آزما، رستاک طب پارسه، البرز دارو - قزوین، آفا شیمی، روبان دارو - سمنان، فرآیند شیمی حکیم - تاکستان، مصون دارو، توسعه بن‌دا فرآور، صنایع غذایی ماستر فوده، سلامت پرمون امین، پیشگامان سنجش ایستاتیس، گروه درمان‌یاب، شرکت مادر تخصصی پالایش و پژوهش خون، مراکز پلاسمافرزیز تولیدی بیودارو، داروپلاسما ایرانیان - قائمیه، دایا آریا دارو - شهر ری، خوارزمی - اسلام‌شهر و فردیس - البرز

صنایع: صنایع الکترونیک ایران (صا ایران) وزارت دفاع، سازمان پژوهش و نوآوری‌های دفاعی (سپند) وزارت دفاع، مجتمع فولاد چادرملو - اردکان یزد، فولاد غدیر ایرانیان - اردکان یزد، آهن و فولاد ارفع - اردکان یزد، گندله سازی سه چاهون - بافق یزد، خودرو سازی زامیاد، خودرو سازی پارس خودرو، خودرو سازی سیلان خودرو مایوان - اردبیل، نفت ایرانول، سرمایه‌گذاری دارویی تامین (تیبیکو)، گروه صنعتی مینو، مروارید پنبه‌ریز، گروه صنعتی مهرابزار، پیشرو صنعت سلامت ایرانیان (کارخانه نوآوری و صنایع خلاق البرز)، چاپ و بسته‌بندی کیسان پاک - فرودگاه پیام، پردازش تصویر رایان، تصویر نگار جاوید، بخش ممتاز، میلان پارس فارمد - تبریز

دانشگاه‌ها: دانشگاه فرماندهی و ستاد (دافوس) ارتش جمهوری اسلامی ایران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشگاه علوم پزشکی تهران (مرکز تحقیقات و بانک فرآورده‌های پیوندی ایران - پژوهشگاه زن، سلول و بافت)، دانشگاه علوم پزشکی تبریز (مرکز رشد بیوتکنولوژی دارویی)، واحد آموزش الکترونیکی دانشگاه آزاد اسلامی، سازمان جهاد دانشگاهی، موسسه عالی آموزشی و پژوهشی طب انتقال خون

مراکز تحقیقاتی و پژوهشی: مجتمع تولیدی تحقیقاتی انستیتو پاستور ایران، موسسه واکسن و سرم‌سازی رازی، مرکز تحقیقات سازمان انتقال خون ایران، پژوهشگاه روبان، شرکت، فن‌آوری بن‌یافته‌های روبان، شرکت زیست فن‌آوری کوثر

سازمان‌ها و انجمن‌ها: انجمن تولید کنندگان و صادرکنندگان تجهیزات و ملزومات پزشکی و دارویی، هیات امنای صرفه‌جویی ارزی (وابسته به وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)، بسیج جامعه پزشکی ایران، بسیج جامعه پزشکی سازمان انتقال خون ایران، انجمن علمی جراحان عمومی ایران، انجمن علمی پیوندتولوژی ایران، انجمن تالاسمی ایران، انجمن پزشکان عمومی استان فارس، ستاد مرکزی سازمان انتقال خون ایران، ادارات کل انتقال خون استان‌های تهران، خراسان رضوی، کهگیلویه و بویراحمد، سمنان و خراسان شمالی

موسسه‌های آموزشی: مرکز آموزش و تحقیقات صنعتی ایران، مدیریت بهین آفرین رهیار یزد، افق فارمد، نوآوران صنعت پویای پیشرو، آفاق صنعت، دانش پویان، تسهیلگران توسعه تفکر، کاوشگران راستین، فیدار دانش، مرزبان کیفیت دانش، اکسیر دانش، معیار دانش اصفهان، بهینه پرداز آرتا قزوین، نوبانگ اندیشه زنجان، تکین سلامت یکتا، حامیان توسعه اصفهان، نوین پارسیان کرج و آکادمی مدیریت دانش نوین

دکتر علی اصغر صفری فرد (PhD)

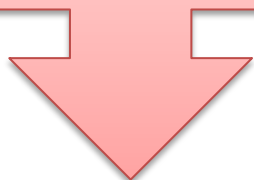
دارای سابقه تدریس در بیش از ۱۲۰ دانشگاه، مرکز آموزش عالی،

پژوهشگاه، انستیتو، نهاد، سازمان، شرکت تولیدی و موسسه آموزشی

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴



سوزش معده به روایت تصویر





آیا اگر این غذا را بخورم، دچار سوزش (دل) معده می شوم؟

پرسش خوبی است، اما پاسخ آن ممکن است چیزی نباشد که شما انتظار دارید. قبل از هر چیز، واقعیت‌هایی اساسی در باره سوزش معده وجود دارد که هیچ کاری به دل ندارد. سوزش معده هنگامی رخ می دهد که اسید معده از طریق دریچه ای بنام "اسفنگتر پایینی مری"، به مری نفوذ کرده و دوباره بر می گردد که برگشت اسید باعث تحریک این عضو می شود. برخی غذاهای مشخص می توانند منجر به سوزش معده شوند، اما با در نظر داشتن نکات ارائه شده در این کتاب، ممکن است نسبت به آنچه تصور می کنید، آزادی بیشتری در انتخاب غذاها داشته باشید.



آغازکننده‌های سوزش معده: خوردن غذا به مقدار زیاد

اولین چیزی که برای پیش‌گیری از سوزش معده باید در نظر داشته باشید، مقدار غذایی است که در یک وعده غذایی می‌خورید، نه نوع غذا. حجم غذایی که میل می‌کنید، خطر ابتلا به سوزش معده را به همراه خواهد داشت و این مطلب از مواردی است که بزرگتر بودن به معنی بهتر بودن نیست. نوع غذا و این که چقدر خوب به نظر می‌رسد و یا به چه اندازه آن را دوست دارید، مهم نیست، بلکه خوردن حجم زیادی از غذا در یک وعده، به احتمال زیاد سبب سوزش معده خواهد شد.

نکته: در هنگام صرف غذا، سعی کنید از بشقاب‌های کوچک‌تری استفاده کنید تا غذای اضافی برندارید.



آغازکننده‌های سوزش معده: خوردن در هنگام راه رفتن

همیشه با عجله غذا می‌خورید؟ اگر می‌خواهید از شر سوزش معده رها شوید، غذا را به سرعت فرو ندهید. قاپیدن، قورت دادن فوری غذا و قدم رو رفتن(۳ق)، باعث می‌شود عمل گوارش به خوبی انجام نشود و به احتمال زیاد سبب ظهور نشانه‌های بیماری "بازگشت اسید از معده به مری" گردد. سوزش معده از نشانه‌های بیماری "بازگشت اسید از معده به مری" است. اگر در مورد نشانه‌های سوزش معده نگران هستید، غذای خود را به آرامی میل کنید.



آغازکننده‌های سوزش معده: غذاهای چرب

غذاهای پر چرب، مدت بیشتری در معده می‌مانند و هرچه غذا طولانی‌تر در آنجا بماند، احتمال ایجاد مشکل و ناراحتی بیشتر می‌گردد. اگر شما یک وعده بزرگ از غذاهای پر چرب، مانند مقدار زیادی مرغ یا بال مرغ و سیب زمینی سرخ کرده بخورید، دو عامل آغازکننده بالقوه سوزش معده را باهم دارید، یعنی حجم زیاد غذا و خوراک چرب.



نکته مهم در مورد سوزش معده: چربی را کم کنید

شما می توانید از غذای مورد علاقه خود دست نکشید بلکه روش تهیه آن را تغییر دهید! تهیه غذاها به روشی متفاوت، می تواند سوزش معده را تعدیل کند. شما می توانید به جای سرخ کردن غذاها، آن‌ها را پخته، برشته، کبابی یا بریان نمایید. شما می توانید چربی‌های اضافی گوشت و مرغ را برداشته و پوست مرغ را جدا کنید. زدودن مواد غذایی از چربی‌های اضافه، در سلامت عمومی بدن و سوزش معده، تفاوت فاحشی به همراه خواهد داشت.



آغازکننده‌های سوزش معده: غذاهای اسیدی

غذاهای اسیدی از قبیل گوجه فرنگی و فرآورده‌های آن (مانند انواع سس گوجه فرنگی) و مرکبات مانند پرتقال، لیمو و گریپ فروت، می توانند محرک سوزش معده باشند، به ویژه آن که شما آن‌ها را به تنهایی و بدون ماده غذایی دیگر و با شکم خالی میل نمایید. همچنین سرکه بسیار اسیدی است، البته منظور این نیست که شما سرکه را خالی می خورید، بلکه سرکه یک افزودنی رایج برای سس سالاد و سایر خوراکی‌ها است.



غذاهای اسیدی را محدود کنید

شما می توانید به غیر از گوجه فرنگی و مرکبات، انتخاب‌های دیگری هم داشته باشید. برخی از سبزیجات و میوه‌های دیگر را امتحان کنید. اگر شما دوست دارید مواد غذایی اسیدی میل نمایید، مقدار آن‌ها را کم کرده و همراه با آن‌ها چیزهای دیگری که اسیدی نیستند هم بخورید. مثلاً مقدار بسیار کمی سس گوجه فرنگی را همراه با ماکارونی و کمی گوشت و سبزیجات بطور هم زمان میل نمایید. البته اشخاص متفاوتند، از این رو برای پیدا کردن عوامل آسایش خودتان، شخصا باید تجربه کنید.



نوشیدنی‌هایی که ممکن است سبب سوزش معده شوند

پیشگیری از سوزش معده فقط شامل انتخاب نوع خوراکی‌ها نیست. نوشیدنی‌های خاص مانند قهوه (معمولی یا بدون کافئین)، چای کافئین‌دار، کولاها، نوشیدنی‌های حاوی کربنات و نوشابه‌های الکلی، احتمالاً سهم بیشتری در ایجاد سوزش معده دارند. نوشیدنی‌های کافئین‌دار، ترشح اسید معده را تحریک می‌کنند و نوشیدنی‌های الکلی می‌توانند سبب شل شدن دریچه پائینی مری شوند، که هر دوی این موارد منجر به سوزش معده خواهد شد. همین‌طور نوشیدنی‌های حاوی سودا، قطع نظر از داشتن کافئین، می‌توانند سبب نفخ معده شده که ممکن است منتهی به سوزش معده گردد.



سایر نوشیدنی‌ها را امتحان کنید

برای کم کردن احتمال سوزش معده، نوشیدنی‌های بدون گاز و بدون کافئین، مانند دم کردنی‌های گیاهی، شیر و آب ساده را انتخاب کنید. نوشیدن آب به همراه غذا، اسید معده را رقیق کرده و احتمال سوزش معده را کم می‌کند. همچنین ممکن است لازم باشد که مصرف آب مرکبات و آب گوجه فرنگی را به خاطر اسیدی بودن آن‌ها محدود کنید. اگر مایل هستید قهوه و یا سایر نوشیدنی‌ها را که می‌توانند منجر به سوزش معده شوند، میل نمایید، سعی کنید مقدار آن‌ها کم باشد. استفاده از لیوان کوچک‌تر ممکن است شما را کمک کند.



آغاز کننده‌های سوزش معده: شکلات

شکلات حاوی کافئین است و کافئین می تواند آغازگر سوزش معده باشد. اما اگر نمی توانید از شکلات دست بکشید، شاید کمتر خوردن آن، برای احتراز از سوزش معده به شما کمک می کند. به اندازه تکه شکلات نیز توجه کنید: شاید بتوانید تکه کوچکی از آن را میل نمایید و این تصویر مهم را به خاطر بسپارید: که آیا پس از یک ضیافت چرب، شکلات هم می آید؟ آیا شکلات را به تنهایی و با معده خالی می خورید؟ خلاصه این که چه آغاز کننده‌های دیگری در ایجاد سوزش معده، ممکن است نقش داشته باشند؟



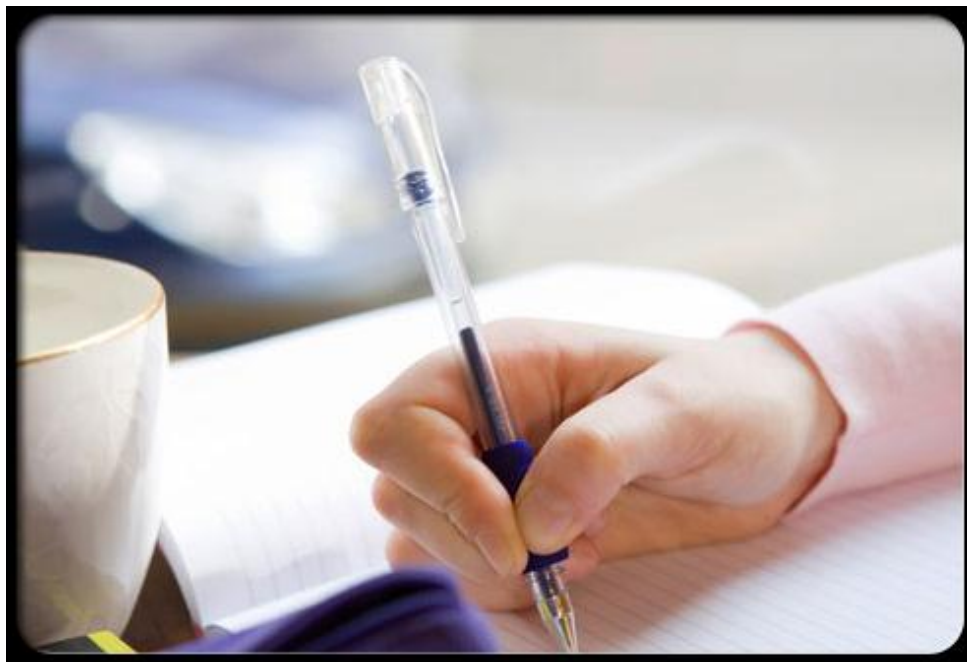
آغازکننده‌های سوزش معده: غذاهای پرادویه

مزه غذاهای پر از ادویه- هر چه تند تر، بهتر؟ غذاهای تند و پر از ادویه ممکن است سوزش معده را بر افروخته نمایند. غذاهای فلفل دار و سس‌های تند می توانند آغازگرهای سوزش معده باشند. البته تنها غذاهای تند سوزاننده مورد پرسش نیستند. مثلاً نعناع که خنک است و آتشین هم نیست، می تواند دریچه پائینی مری را شل کند و منتهی به سوزش معده گردد. اگر چه سیر و پیاز جزو ادویه‌ها نیستند و تنها به غذاها طعم و بو می دهند، اما می توانند سوزش معده را تحریک کنند.



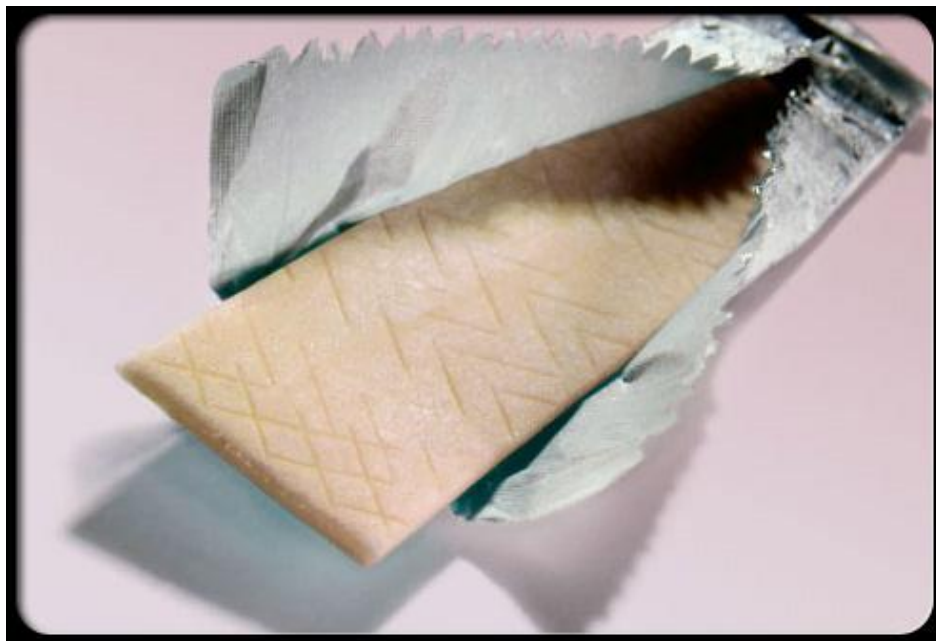
از غذاهای تند دوری کنید

تنها به این دلیل که دچار سوزش معده می شوید، مجبور نیستید در تمام عمر غذاهای ملایم و بی‌مزه میل کنید. سعی کنید مصرف مواد غذایی تند را کاهش دهید. برای مثال شما نباید بال مرغ را در سس تند فرو کنید، همچنین می توانید میزان فلفل خوراک خود را به نصف تقلیل دهید. کمی کاهش تندی و تیزی می تواند کمک کننده باشد. راه‌های دیگری برای طعم و بو دار کردن غذاها وجود دارد. واقعا لازم نیست این طعم دهنده‌ها دهان و زبان شخص را بسوزانند.



یادداشت کنید

هر شخصی متفاوت است. علل آغاز کننده سوزش معده در مورد شما ممکن است با فرد دیگر متفاوت باشد. برای مثال، شما ممکن است غذاهای تند و پراز ادویه را در مقایسه با یک فرد دیگر مبتلا به سوزش معده، بهتر تحمل کنید. همچنین ممکن است دریابید که با کنترل کردن مقدار قهوه، مادامی که آن را به تنهایی ننوشید، سوزش معده هم نخواهید داشت. شما، کنترل تغذیه و اینکه چه چیزی منجر به سوزش معده می شود را یاد خواهید گرفت و آن ها را بلافاصله یادداشت کنید. این مطلب به شما کمک می نماید تا بتوانید آن دسته از عادات غذایی را که نیاز به تغییر دارند، در نظر داشته باشید.



سعی کنید آدامس بجوید

محققان، جویدن آدامس را بعد از هر وعده غذایی توصیه می کنند. جویدن آدامس تولید بزاق را تحریک می کند. از آن جایی که ترشح بزاق، باعث خنثی شدن اسید معده می شود، معده را برای انتقال سریع تر محتویات آن به طرف روده کوچک تحریک کرده و منجر به خالی شدن مسیر، قبل از شروع سوزش معده می گردد. توصیه می شود برای جلوگیری از شل شدن دریچه پایینی مری، طعم آدامس، نعنای نباشد.



بیشتر بدانیم!

چه راه‌های دیگری برای درمان سوزش معده وجود دارند؟ بعد از میل کردن غذا دراز نکشید. بین شام و زمان خواب، حداقل سه ساعت فاصله باشد. از آن جایی که سیگار کشیدن و داشتن وزن اضافه ممکن است احتمال ابتلا به سوزش معده را زیاد کند، به سمت شیوه زندگی سالم تر و دوری از این موارد قدم بردارید. اگرچه احساس گاه و بیگاه سوزش معده، امری شایع است، اما ممکن است بخواهید در باره سوزش معده مکرر، از پزشک خود بپرسید که آیا این وضعیت می تواند نشانه " بیماری بازگشت اسید از معده به مری " باشد؟



Heartburn

Brunilda Nazario

www.emedicinehealth.com



دکتر علی اصغر صفری فرد (PhD)

نویسنده، مشاور و مدرس

Management & GXP

(GMP, GLP, GSP/GDP, HSE, Cleanroom)

دارای سابقه تدریس در بیش از ۱۲۰ دانشگاه، مرکز آموزش عالی،
انستیتو، پژوهشگاه، نهاد، سازمان، شرکت تولیدی و موسسه آموزشی

۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴














































































































منتخبی از سوابق تدریس دکتر علی اصغر صفری فرد (PhD)
Management & GXP (GMP, GLP, GSP/GDP, Cleanroom)
 دربیش از ۱۲۰ دانشگاه، مرکز آموزش عالی، پژوهشگاه،
 انستیتو، نهاد، سازمان، شرکت تولیدی و موسسه آموزشی
۰۹۱۲۲۱۳۷۱۴۴

بسمه تعالی شانه

معرفی دوره‌های آموزشی دکتر علی اصغر صفری فرد (PhD)

QMS, GMP, GLP, GSP/GDP, HSE & Cleanroom

- ✓ سیستم مدیریت کیفیت (QMS)
- ✓ عملیات صحیح ساخت (GMP) محصولات دارویی - مقدماتی
- ✓ عملیات صحیح ساخت (GMP) محصولات دارویی - تکمیلی
- ✓ GMP ویژه صنایع مختلف (محصولات غذایی، آرایشی بهداشتی، زیستی، مواد اولیه دارویی و موارد مرتبط)
- ✓ GMP ویژه تولید داروهای استریل در شرایط آسپتیک
- ✓ GMP ویژه مراکز پلاسمافرزس تولیدی
- ✓ خطاهای رایج در عدم پیروی از الزامات GMP
- ✓ ده قانون طلایی GMP
- ✓ عملیات صحیح آزمایشگاهی (GLP)
- ✓ عملیات صحیح انبارداری (GSP)
- ✓ عملیات صحیح توزیع (GDP)
- ✓ مدیریت ریسک کیفی (QRM)
- ✓ اصول بازرسی و خودبازرسی (Self-Inspection)
- ✓ رفتار درست کارکنان در اتاق تمیز (Cleanroom Discipline)
- ✓ گانینگ (Gowning) و فرآیندهای ورود/ خروج در فضاهای تمیز
- ✓ نظافت و پاک‌سازی (Cleaning) فضاهای تمیز
- ✓ شناسایی آلودگی و کنترل آلودگی در اتاق تمیز
- ✓ رفتار درست کارکنان در بخش‌های تولید، آزمایشگاه و انبار
- ✓ بهداشت فردی و حرفه‌ای کارکنان در شرکت‌های تولیدی
- ✓ تحلیل خطر و کنترل نقاط بحرانی (HACCP) در صنایع غذایی
- ✓ کلیات نظام آراستگی (5S)
- ✓ نظام آراستگی (5S) در بخش‌های اداری، تولید، انبار و آزمایشگاه
- ✓ اصول بهداشت و ایمنی شغلی (HSE)
- ✓ بهداشت و ایمنی شغلی (HSE) در بخش‌های تولید، آزمایشگاه و انبار
- ✓ آشنایی با برگه‌های ایمنی مواد شیمیایی (MSDS)
- ✓ مدیریت بحران
- ✓ اصول نظافت، تمیزکاری و پاک‌سازی بخش‌های تولید، آزمایشگاه و انبار



شبکه آموزشی "دنیای شکوفا"

**Management & GXP
(GMP, GLP, GSP/GDP, Cleanroom)**



t.me/shokofa_world



eitaa.com/shokofa_world

www.ShokofaWorld.blogfa.com

www.ShokofaOnline.blogsky.com