



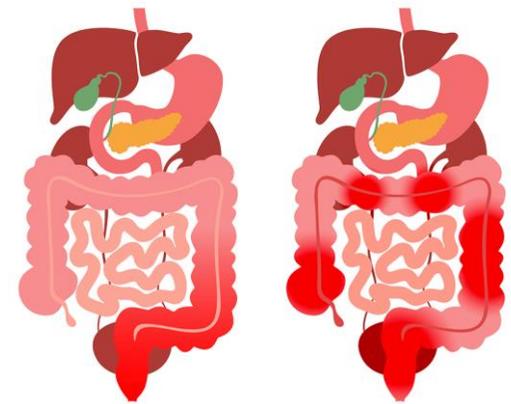
- ✓ وعده‌های غذایی منظم داشته باشید و از ریزه‌خواری و درهم‌خوری بپرهیزید.
- ✓ مصرف غذاهای گوشتی خاصه گوشت قرمز را کاهش دهید. گوشت پرنده‌گان کوچک مانند کبک و بلدرچین در این بیماری مناسب‌تر هستند.
- ✓ به‌میزان متعادل از میوه و سبزیجات استفاده نمایید. بهتر است میوه به‌عنوان میان‌وعده و قبل از غذا مصرف شود.
- ✓ مصرف غذاهای دیرهضم و غلیظمانند ماکارونی، لازانیا، الویه و غذاهای خمیری را کاهش دهید.
- ✓ از مصرف فست‌فودها، غذاهای چرب و سرخ‌کردنی‌ها بپرهیزید.
- ✓ جوانه تازه غلاتخاصه جوانه جو را در رژیم غذایی خود بگنجانید.



- ✓ شبها زود بخوابید. دیر خوابیدن، خواب روز و الگوی نامنظم خواب، علائم بیماری را تشدید می‌کند.
- ✓ ورزش منظم و ملایم روزانه داشته باشید. بی‌حرکی و همچنین ورزش‌های سنگین و شدید برای شما مضر است.
- ✓ از مصرف سیگار، قلیان، مواد مخدر و نوشیدنی‌های حاوی الکل پرهیز نمایید.
- ✓ از قرارگرفتن در شرایط استرس‌زا پرهیز کنید. پیاده‌روی در هوای خنک، تنفس عمیق، خواب منظم و کافی، پرداختن به سرگرمی‌های مورد علاقه مانند کارهای هنری به کاهش استرس کمک می‌کند.
- ✓ درصورت امکان، روزانه دستها و پاها را با روغن زیتون ماساژ دهید.



توصیه های طب ایرانی در بیماری های التهابی روده





دانشگاه علوم پزشکی کرمان



اصلاح سبک زندگی همراه با
درمانهای رایج در کنترل علائم
بیماران مبتلا به کرونا و کولیت
اولسروز و پیشگیری از عود علائم
آنها بسیار اهمیت دارد.

با آرزوی سلامتی

دکتر مریم عظیمی

متخصص طب ایرانی

دانشگاه علوم پزشکی کرمان

دانشکده طب ایرانی



دانشگاه علوم پزشکی کرمان



- ✓ مصرف روزانه فالوده سیب (سیب پوست گرفته رنده شده) با گلاب یا سایر عرقیات نشاط آور) به عنوان میانوعده توصیه می شود.
- ✓ مغز بادام درختی به صورت شیربادام یا حریره بادام برای شما مفید است.
- ✓ مصرف کشمش، مغز بادام، مغز فندق، انجیر و توت به عنوان میان وعده توصیه می شود.



دانشگاه علوم پزشکی کرمان



- ✓ از مصرف ادویه تند و تیز، ترشپها و شورپها پرهیز نمایید.
- ✓ استفاده از زردچوبه به میزان متعادل در پخت غذا توصیه می شود.
- ✓ از مصرف کاکائو، قهوه، نوشیدنی های گازدار، نوشیدنی های بسیار شیرین و انواع سس ها پرهیزید.
- ✓ شربت های کم شیرینی تخم های لعاب دار مانند اسفرزه، تخم ریحان و تخم بالنگو با گلاب برای شما مفید است. این شربت ها را به صورت خنک در میان-وعده و با معده خالی مصرف نمایید.