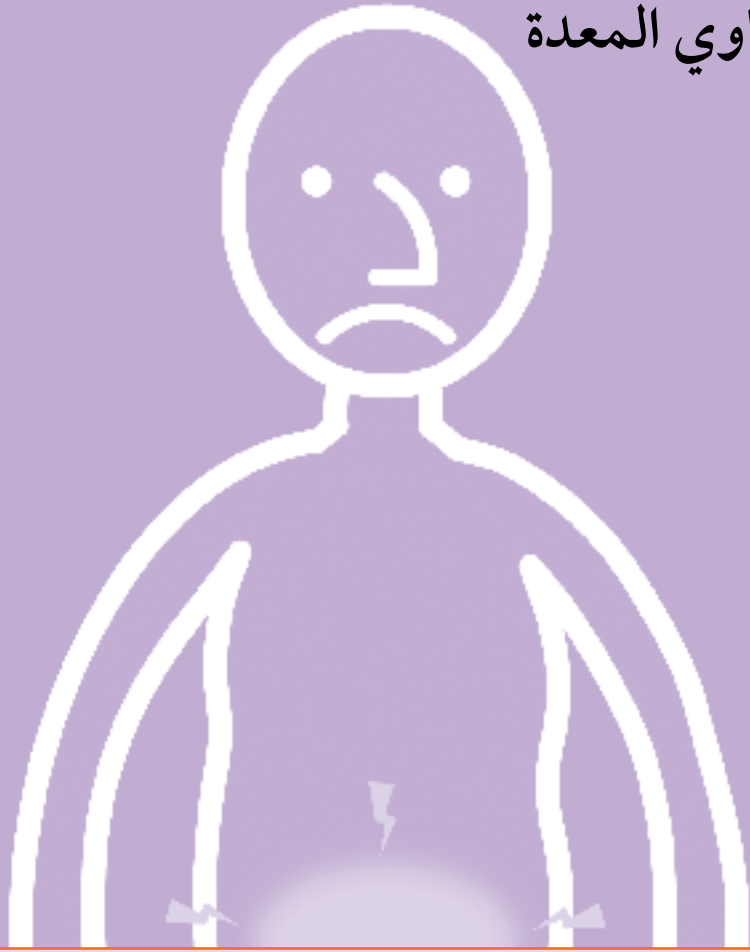


## شكاوي المعدة



## ماهي؟

إن شكاوي المعدة هي الحرقة في المعدة وألم في أعلى البطن وكثرة التشنج والشعور بانتفاخ في المعدة. غالباً ما تظهر لك هذه الشكاوي في وقت واحد. تنشأ الحرقة في المعدة عن صعود محتويات المعدة. ويمكن أن يؤدي ذلك إلى ألم خلف عظم الصدر والغثيان.

## Maagklachten

3

## Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

## ما يمكن لك أن تفعله بنفسك؟

بعض الناس المصابون بشكاوي المعدة يستفيدون من النصائح التالية:

- لا تتناول الطعام بسرعة، لكن تناوله على مهلك وأمضغه جيدا.
- لا تتناول الكثير من الطعام الدهني وخذ كميات صغيرة، فمن الأفضل أن تتناول ست وجبات غذائية صغيرة في اليوم بدلا من ثلاث وجبات كبيرة.
- إن تناول الطعام متأخرا في المساء يؤدي كثيرا إلى شكاوي. لا تتناول أي طعام في الساعات الثلاث الأخيرة قبل أن تذهب إلى النوم.
- كثير من الناس لا يلائمهم كعام معين بصورة جيدة. لكل معدة رد فعل آخر على طعام ما. إذا لم تُعُدْ تعاني من شكاوي المعدة فيمكن لك أن تجرب ما يلائم معدتك.
- من الأفضل أن تتوقف عن التدخين.
- كثيرا ما يكون علاج التوترات صعبا. يمكن أن تستفيد من التحدث عن مشاكلك لتخفيف التوترات.
- إذا عانيت من الحرقة في المعدة أو من ألم المعدة وخصوصا في الليل فضع طرف فرائك الأمامي أعلى بعشرة سنتيمتر. هكذا تمنع الحامض المعدي من الوصول إلى الحجاب الحاجز.
- يمكن شراء مواد ضد الحرقة في المعدة والشعور بانتفاخ في المعدة عند بائع المواد الصحية والطبية.
- لا تقتصر فائدة الرياضة البدنية على القلب والأوعية الدموية بل حتى المعدة والتغوط.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

## متى تذهب إلى طبيب الأسرة؟

اتصل مباشرة بطبيب الأسرة الخاص بك:

- إذا عانيت من شكاوي المعدة وتشعر فجأة بألم شديد في بطنك أو خلف عظم الصدر،
- إذا تقيأت دما،
- إذا كان لون برازك شديداً السواد،

اتصل بطبيب الأسرة الخاص بك:

- إذا عانيت من شكاوي المعدة كل يوم لمدة أسبوع،
- إذا زاد الألم أو الشعور بالحرقة أكثر فأكثر.
- إذا كان تصريف الأكل في المعدة بصعوبة.
- إذا كنت في حاجة يومية إلى أدوية معدة اشتريتها بنفسك دون استشارة.

إذا كانت هناك أعراض أخرى، فاستشر طبيب الأسرة الخاص بك.

## Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

### Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers