

# النزلة المعوية وعلاجها

علاج النزلة المعوية للدكتور وحيد عبدالعال

التعريف بالمرض :

النزلة المعوية هي ما يعرف بالتهاب الغشاء المخاطي في المعدة والامعاء الغليظة والدقيقة ، وتسببه طفيليات او فيروسات او بكتيريا ، وهو من الامراض التي تقض مضاجع الناس وتعيقهم عن اعمالهم وهي تظهر عند تغيير الفصول ، ويصاحبها الاسهال والقيء والجفاف وغالبا ما يسببها البرد والتلوث الغذائي .

الاعراض :

الاسهال الشديد والقيء .

الجفاف والتعرق وبرودة الاطراف .

الشعور بالانتفاخ والغازات .

تقلصات في البطن .

ارتفاع في الحرارة .

تهيج او خمول .

سرعة في التنفس .

ظهور الدم في البراز او القيء في الحالات المتقدمة

الاسباب :

المأكولات او المشروبات الملوثة بالطفيليات او البكتيريا او الفيروس .

عدوى منقولة من انسان مصاب بالفيروسات او استخدام ادواته الخاصة .

تناول بعض الادوية او العقاقير .

تناول غذاء جديد عند الام المرضع يؤثر على الطفل .

مخالطة الحيوانات السليمة او المريضة .

الوقاية والعلاج :

العدوى : تجنب الاشخاص المصابين وعدم استعمال ادواتهم الشخصية .

الراحة : الالتزام بالراحة التامة والابتعاد عن النشاطات المرهقة .

السوائل : الاكثار من شرب السوائل وتأخيرها الى ما بعد ساعة من التقىء وتجنب الكافيين .

الحمام والكمادات : تعمل كمادات ساخنة على منطقة المعدة والبطن للتخلص من الالتهابات في الامعاء والمعدة وكذلك الحمام الساخن يفيد في انهاء التهابات الامعاء والمعدة .

الغذاء : تناول الاطعمة الخفيفة بكميات قليلة مثل الموز والتفاح المهروس والقرع والجزر والاناناس والارز والخبز المحمص والبطاطس

والابتعاد عن الاطعمة الحريقة والدهون والسكر والاطعمة الدسمة .  
الالبان : على المريض ان يتناول الالبان وخاصة الزبادي حيث انها  
تحتوي على البروبيوتيك وهي المادة التي تعوض عن البكتيريا الجيدة  
التي يفقدها الجسم من تناول المضادات الحيوية .

الزنجبيل : يشرب شاي الزنجبيل او تشرب كبسولات الزنجبيل او يؤكل  
قطع من الزنجبيل الطازج حيث ان الزنجبيل مضاد للالتهابات ويعالج  
اضطرابات الجهاز الهضمي والغثيان .

المرمرية والبابونج : يشرب شاي المرمرية والبابونج لتهدئة الجهاز  
الهضمي ومعالجة تشنجات المعدة .

الريحان : ينقع ملعقتين كبيرتين من اوراق وازهار الريحان الطازج  
في كأس ماء بارد لساعتين ثم تغلى لدقيقتين ويترك منقوعا لعشرة  
دقائق ثم يصفى ويشرب فنجان صغير عدة مرات في اليوم لعلاج النزلات  
المعوية .

النعناع : يشرب شاي النعناع لعلاج اضطرابات المعدة ولتخفيف اعراض  
سوء الهضم واعراض القولون العصبي .

الحلبة والحبة السوداء والقرنفل : ينقع كميتين متساويتين من  
مطحون الحلبة والحبة السوداء المطحونة والقرنفل المطحون في كأس  
من الماء المغلي لمدة ربع ساعة ثم يشرب منه فنجان ثلاث مرات يوميا  
لعلاج النزلة المعوية .

الخبيزة : يغلى ملعقة كبيرة من مطحون بذور الخبيزة في كأس ماء  
لمدة دقيقتين ثم يشرب منه فنجان صباحا ومساء ، او تغلى اوراق  
الخبيزة ويشرب المغلي كذلك ، او تطبخ للاكل وتؤكل كالعادة لعلاج  
النزلة المعوية .

قشور البصل : يغلى ملعقتين كبيرتين من قشور البصل في كأس ماء  
لخمس دقائق ثم يترك منقوعا لعشرة دقائق ثم يشرب منه فنجان صغير  
بعد الوجبات الثلاث لعلاج النزلات المعوية .

خلطة : يخلط مقادير متساوية من الكراوية و اليانسون و الشمر  
والكمون ويغلى ملعقة كبيرة من المخلوط في كأس ماء لمدة خمس دقائق  
ثم يشرب منه فنجان عدة مرات في اليوم لعلاج النزلة المعوية .

الزعفران : يضاف الزعفران الى الوجبات المنزلية لتطييب النكهة  
والطعم ولعلاج النزلة المعوية

لمزيد من المعلومات زورو موقعنا على جوجال والمتجر بلاي وتويتر  
والفيس بوك واليوتيوب

فقط اكتب الدكتور وحيد عبدالعال أو

waheedahmed@facebook -whatsapp&viber 002 01113133441



IM0 01009245321

AldktwrWhydbdAla;@facebook