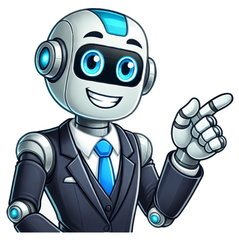
I'm not a robot



التهاب المعدة والأمعاء إرشادات لطيفة التونسية

ت والدهون الصحيّة يُعتقد أنها تساهم في شفاء متلازمة الأمعاء المتسربة والتي تعد أحد أسباب التهاب المعدة. ويمكن الحصول على البروتين من الأسماك، والدواجن، والبيض مع الحرص على اختيارها من مصادر نظيفة. **كما يمكن أيضًا التدخين يؤدي للاحتواء على البكتيريا والفطريات** (NSAIDs). يحدث عندما تلتهب بطانة المعدة، وقد يكون الالتهاب حادًا أو مزمنًا، وهناك العديد من أنواع الأطعمة التي قد تخفف من الأعراض المصاحبة لها، وأنواع أخرى قد تزيد الأعراض سوءًا. إليكم في ما يأتي أمثلة على أطعمة تساعد على علاج التهاب المعدة: يحدث التهاب المعدة **الأسباب المعدية: الحمى الإصابة بفيروس الجرثومة الإصابة بالطفيليات الأطعمة غير الصحية الإجهاد المتطوّل المعدة والأمعاء** **تعريف** يُعتبر التهاب المعدة والأمعاء، المعروف أيضاً باسم الغارنزونيريت، من الأمراض الشائعة التي تؤثر على جهاز الجهاز الهضمي. يحدث هذا الالتهاب بسبب التسبب في العديد من الفيروسات والبكتيريا التي تصيب المعدة والأمعاء. يمكن أن تكون الغارنزونيريت حالة خفيفة وقصيرة المدى، أو قد تصبح شديدة وتستمر لفترة أطول.أسباب التهاب المعدة والأمعاءالفيروسات: تعد الفيروسات الأكثر شيوعًا سببًا للغارنزونيريت، حيث يتسبب فيروسات مثل فيروس الروتا وفيروس النورو في إحداث التهابات في الجهاز الهضمي.البكتيريا: بعض البكتيريا مثل البكتيريا الإشريكية والسالمونيلا يمكن أن تسبب الغارنزونيريت بسبب تلوث المياه أو الطعام الملوث.التلوث الغذائي: تكون الأطعمة الملوثة بالبكتيريا أو الفيروسات فارنزونيريت حمى خفيف الوقاية والعلاج غسل اليدين: يجب غسل اليدين جيدًا بالماء والصابون بشكل متكرر، خاصة قبل تناول الطعام وبعده، وبعد استخدام الحمام.تجنب تناول الأطعمة الملوثة: ينصح بتجنب تناول الطعام من مصادر غير موثوقة والتأكد من طهي اللحوم والأطعمة جيدًا.الاستجمام والراحة: يحتاج الجسم إلى الراحة عند الإصابة بالتهاب المعدة والأمعاء لتساعد الجهاز المناعي على مكافحة العدوى.الاستشارة الطبية: في حالة استمرار الأعراض أو تفاقمها، يُفضل استشارة الطبيب للحصول على التشخيص الدقيق والعلاج المناسب.حمّاة: تعد التهاب المعدة والأمعاء حالة شائعة وقابلة للوقاية. يتعين علينا اتباع الاحتياطات اللازمة واتباع التعليمات الطبية لتجنب الإصابة بهذا المرض المعدي الأمعائي المزعج