

معمولا پزشک از روی علایم شما
این بیماری را تشخیص می دهد.

استرس یکی از علل اصلی
بیماری شماسست.

تغییر در شیوه زندگی می تواند در
بهبود بیماری شما موثر باشد.



بیمار گرامی؛ مشکلی است که بر
روده بزرگ تاثیر می گذارد.

در این صورت شما شرایطی مانند
گرفتگی شکم، نفخ ، گاه یبوست و
گاه اسهال را تجربه خواهید کرد.



بیمارستان شهید مدرس کاشمر
واحد آموزش سلامت

آموزش به بیمار و
خانواده

سندروم روده تحریک
پذیر (مشکلات معده - روده ای)



تاریخ تدوین: 1403/06/24

تاریخ بازنگری: 1404/06/24

کد شناسایی: P005

منبع: Medlineplus.gov

✓ چای کم رنگ بنوشید.



جهت دریافت خدمات آموزشی در رابطه با بیماری ها و سوالات احتمالی با کلینیک پرستاری آموزش سلامت به صورت مراجعه حضوری یا تماس تلفنی در ارتباط باشید.
ساعت فعالیت: همه روزه (به غیر از روزهای تعطیل)

صبح ها : 7:30 تا 13:30

شماره تماس: 55227401 داخلی 2237

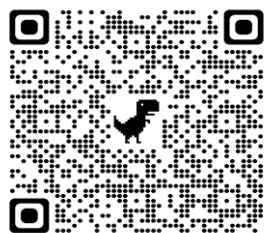
روش های دسترسی به آموزش های مجازی بیمارستان:

1. وب سایت بیمارستان به آدرس:

<https://ch-kashmar.mums.ac.ir/hospital/modareshospital>

2. اسکن بارکد مقابل با نرم افزار بارکدخوان

صفحه مطالب آموزشی سایت بیمارستان



✓ از خوردن غذاهای تند و

پرچرب و سرخ شده پرهیزید.

✓ مشاوره های روانشناختی یا

داروهای ضد اضطراب و ضد

افسردگی می تواند به مشکل

شما کمک کند.

✓ غذای خود را به آرامی بجوید.

✓ در طول روز وعده های غذایی

کوچک در دفعات بیشتر داشته

باشید.



رعایت نکات زیر به بهبود

بیماری شما کمک می کند...

✓ مصرف مشروبات الکلی، سیگار و

تنباکو را کنار بگذارید.

✓ نوشیدنی های گازدار مصرف

نکنید.

✓ ورزش منظم و خواب خوب

استرس شما را کاهش می دهد.

