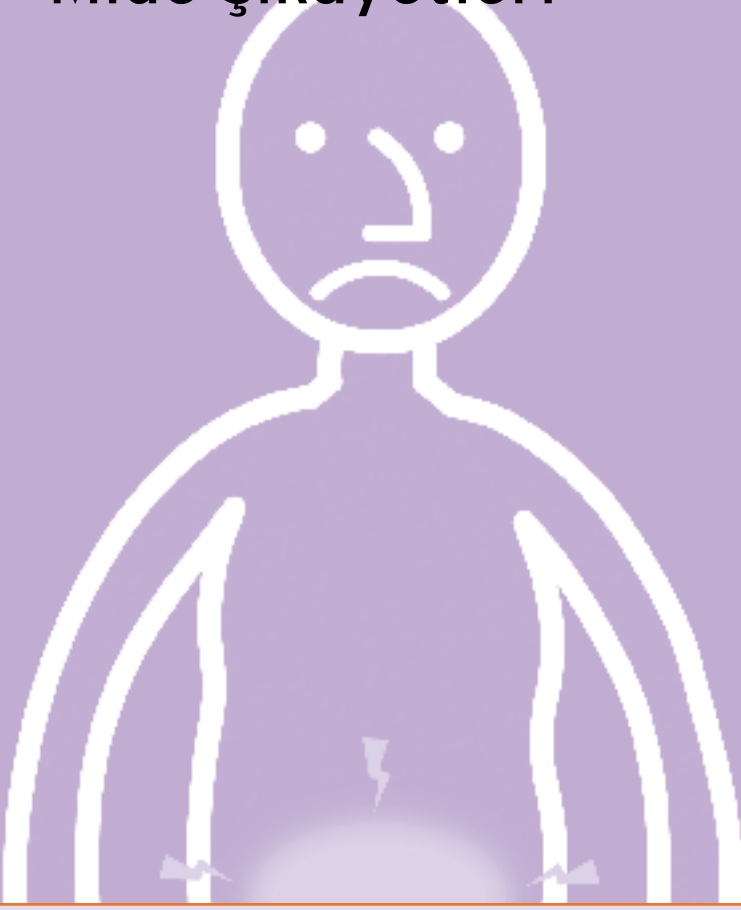


Mide Őikayetleri



Maagklachten

3

Mide Őikayetleri nedir?

Midede yanma, göbeğin üstünde ağrı, çok geçirmek ve şişkinlik duygusu mide Őikayetlerini oluşturur. Sık olarak Őikayetlerin hepsi birarada vardır. Midede yanmaya, mide içeriğinin yukarı çıkması neden olur. Bu göğüs kemiği arkasında ağrıya ve mide bulantısına neden olabilir.

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.

Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Bazı kimselerde aşağıdaki tavsiyeler mide şikayetlerinin önlenmesinde yardımcı olabilir.

- Acele yemeyin, yavaş yiyin ve yemeği iyice çiğneyin.
- Çok fazla yağ yemeyin ve küçük porsiyonlar kullanın. Günde üç büyük öğün yemek yerine altı kez küçük öğün yemek daha iyidir.
- Akşamları geç saatte yenen yemek çoğu kez şikayetlere neden olur. Yatmaya gitmeden önceki üç saat içinde bir şey yemeyin.
- Çoğu kimse belli gıda maddelerini kaldıramaz. Her mide aynı şekilde tepki göstermez. Mide şikayetleriniz olmadığında neyin size dokunduğunu veya dokunmadığını tespit etmeyi deneyebilirsiniz.
- Tercihan kahve, koyu çay, alkol ve gazlı meşrubat kullanmayın.
- Sigarayı bırakmak iyi olur.
- Ruhsal gerilimlerin önüne geçmek zordur. Sorunlarınız hakkında konuşmak ruhsal gerilimi azaltmada yardımcı olabilir.
- Mide şikayetleriniz geceleri ortaya çıkıyorsa, yatağın baş tarafını on santimetre yükseltebilirsiniz. Bu durumda mide asidi yemek borusuna kolayca gelemmez.
- Eczane ve drogistte ekşi mide ve midede yanma duygusuna karşı ilaçlar vardır.
- Beden eğitimi yalnız kalp ve damarlar için yararlı olmayıp, midenizi harekete geçirmek ve kabızlığı önlemekte de yararlıdır.

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.

Ev doktoruna ne zaman gitmek gerekir?

Aşağıdaki durumlarda **derhal** ev doktorunuza başvurun:

- eğer mide şikayetleri yanında göbek üstünde veya göğüs kemiği arkasında şiddetli ağrı varsa;
- eğer ağızdan kan gelirse;
- eğer dışkıınız koyu siyah renkteyse;

Aşağıdaki durumlarda ev doktorunuza başvurun:

- bir kaç hafta süreyle her gün mide şikayetleriniz varsa;;
- ağrı ve yanma duygusu giderek artarsa;
- yediğiniz yemeğin mideye inmesi zorlaşırsa;
- eğer her gün kendinizin satın aldığınız ilaçları kullanmanız gerekiyorsa.

Eğer endişelendiğiniz başka konular varsa ev doktorunuzla temas kurun.

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