

যে খাবারগুলো এড়িয়ে চলতে হবে

গ্যাস্ট্রিক আলসার রোগে যা করণীয়



- প্রতিদিন নির্ধারিত সময়ে খাবার গ্রহণ করুন।
- একবারে বেশী পরিমাণে খাওয়ার চেয়ে অল্প অল্প করে কিছুক্ষণ পর পর খাবেন।
- ঘুমানোর কমপক্ষে ২ ঘন্টা আগে রাতের খাবার খাবেন।
- ঘুমানোর সময় এমনভাবে ঘুমাবেন যাতে মাথা শরীরের চেয়ে ৬-৮ ইঞ্চি উপরে থাকে।
- শরীরের ওজন নিয়ন্ত্রন করুন।
- ধূমপান ও তামাক জাতীয় দ্রব্য পরিহার করুন।
- সবসময় মানসিকভাবে দুশ্চিন্তামুক্ত ও উৎফুল্ল থাকুন।