

您是否有消化问题？

您知道哪些食物有助于缓解疼痛吗？

您了解止痛药如何影响消化吗？

改善营养的小贴士



在家准备食物



每天喝8-10杯水



食用色彩丰富的食物



限制阿司匹林、布洛芬和处方止痛药 (RX阿片类药物)



制定计划



在平静放松的状态下进食



食用发酵食品

良好的营养有助于消化，改善疼痛和整体健康

疼痛、营养与健康



www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit





营养、压力与疼痛直接相关：

当我们的大脑和身体处于压力状态时，即使饮食健康，我们也无法很好地消化食物。这可能导致腹泻或便秘，并加剧疼痛。良好的营养将改善您的肠道健康，并改变您对疼痛的感受。

健康的生活方式有助于缓解疼痛：

如果我们选择健康的食物，在家准备食物，并在轻松的环境中与朋友和家人一起用餐，那么我们的许多消化问题都有可能得到改善。充足的睡眠、规律的活动和良好的社交生活也有助于缓解疼痛。

了解食物与身体之间的关系有助于改善您的健康和疼痛

主要喝以水来补充水分



- 保持水分充足使身体各项功能更加顺畅。目标是每天8-10杯
- 如果饮水不足，您很容易脱水，导致疲劳、头痛和易怒

食用色彩丰富的食物



- 食用多种颜色的水果、蔬菜、坚果、种子、豆类和全谷物
- 这些食物富含维生素、矿物质、抗氧化剂和纤维，有助于滋养健康的肠道细菌

食用发酵食品



- 发酵食品含有有益细菌，有助于免疫系统和肠道运动
- 这些食品包括味噌、泡菜、开菲尔、酸奶、天贝、泡菜和康普茶

限制阿司匹林、布洛芬和处方止痛药



- 布洛芬、阿司匹林和萘普生等药物会损伤肠道内壁并积累毒素，可能导致溃疡
- 处方止痛药如羟考酮和氢可酮会限制消化并导致便秘

在家准备食物



- 自己烹饪食物可以刺激您的消化系统
- 在家烹饪时，您可以控制食物的质量和种类
- 在餐桌上与他人一起放松地用餐有助于促进良好的消化

对自己保持耐心。每一步，无论多么微小，都是累积

我的短期目标：

实现目标的步骤：
