

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				



مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

كيفية استخدام مذكرة الطعام لمرضى القولون العصبي:

١ - املأ التاريخ من ثم قم بكتابة ما يناسب الحقول الفارغة لمدة أسبوعين على الأقل



الطعام: اكتب ما تناول من طعام ومشروبات، ولا تنسى إضافة الكميات وطريقة الطبخ وأي مكونات تستحق الذكر مثل بعض أنواع البهارات.



حركة الأمعاء: اكتب طبيعة البراز وأي أعراض اسهال أو إمساك أو انتفاخ أو غازات.



الشعور بالألم: اكتب أي ألم تشعر به، طبيعته، وقوته من ١٠ بحسب تقديرك الشخصي، ومدته.



الأدوية: اكتب أي أدوية تأخذها، فبعضها يؤثر على حركة الأمعاء، ولا تنسى كتابة أي أعشاب أو مكملات غذائية تتناولها.



ممارسة الرياضة: اكتب أي تمارين تمارسها، مدتها وطبيعتها.



الحالة النفسية والمزاج: اكتب أي تقلبات مزاجية أو حالات قلق وضغط تُصاب بها.

وأي مخاوف متعلقة بمرضك تخطر على بالك في ذلك اليوم.

٢ - استمر بالكتابة لمدة أسبوعين لثلاث أسابيع

٣ - اعرض مذكرتك على الطبيب حتى تعرف ما
ما هي الأطعمة المسببة وما هي انسب
طريقة للعلاج

مثال:

التاريخ 10/10	الصباح (٥ صباحاً - ١٢ مساءً)
	على الفطور تناولت البيض والفلفل والجبن والزيت والزعر وشرب كوب من الشاي
	لا يوجد إخراج إلى الآن، ولكن أشعر ببعض الغازات والانتفاخ
	لا يوجد ألم، مستوى الألم صفر من ٥

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (١٢ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - 12 مساءً)	الظهيرة (12 مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - 8 مساءً)	الليل (12 مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - 12 مساءً)	الظهيرة (12 مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - 8 مساءً)	الليل (12 مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

مذكرة أعراض وطعام لمرضى القولون العصبي

التاريخ	الصباح (0 صباحاً - ١٢ مساءً)	الظهيرة (١٢ مساءً - 0 مساءً)	الغروب (0 مساءً - ٨ مساءً)	الليل (٨ مساءً - 0 صباحاً)
 الطعام				
 حركة الأمعاء				
 الشعور بالألم				
 الأدوية				
 ممارسة الرياضة				
 الصحة النفسية والمزاج				

