تقرير الأعراض والنظام الغذائي

تجميع للبيانات التي سجلها المستخدم بنفسه في FODMAPP

مثال ببيانات خيالية. يبيّن هذا التقرير كيف يبدو التقرير الحقيقي، لكنه لا يخص أي شخص حقيقي.

الفترة	أيام فيها سجل أعراض	تاريخ الإنشاء
31/08/2026 – 29/09/2026 (30 يومًا)	**29 من 30 يومًا**	**29/09/2026**

الملخص

أرقام وجمل ثابتة يولدها التطبيق من التسجيلات، دون تقييم.

الألم (0–10)	
أيام فيها سجل أعراض	**29 / 30**
أيام فيها ألم	**24**
متوسط أعلى ألم يومي	**3.9**
أيام فيها ألم 7–10	**5**
أيام سجلت بلا أعراض	**5**

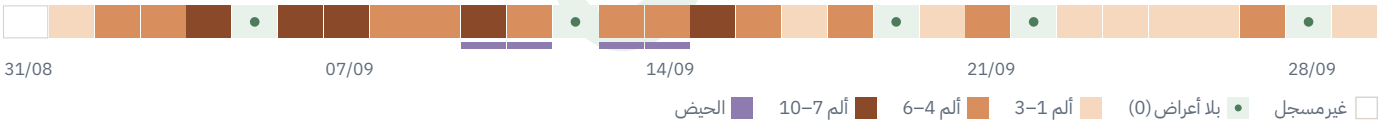
التبرز (Bristol 1–7)	
عدد التسجيلات	**42**
Bristol 1–2	**10%**
Bristol 3–5	**60%**
Bristol 6–7	**31%**
الإلحاح	**11 / 42**

الأعراض (عدد السجلات)	
سجلات فيها أعراض	**51**
انتفاخ	**41**
تقلصات	**29**
غازات	**26**
إسهال	**15**

- أول سجل فيه أعراض في FODMAPP: 16/08/2026.
- مرات التبرز في كل يوم فيه تسجيلات: المتوسط 1.8، الأعلى 3.
- الأدوية المسجلة (عدد الأيام): Buscopan: 5, Movicol: 4, إيبوبروفين 400 ملغ: 4, Imodium: 2, باراسيتامول 1 غ: 1.
- أيام سجل فيها الحيض: 4.
- الوجبات المسجلة: 50. محتوى FODMAP حسب قاعدة بيانات الأطعمة في التطبيق: مرتفع 19، متوسط 8، منخفض 23، غير معروف 0.

أيام الفترة

مربع واحد لكل يوم في الفترة، ملون حسب أعلى ألم سجل في ذلك اليوم.



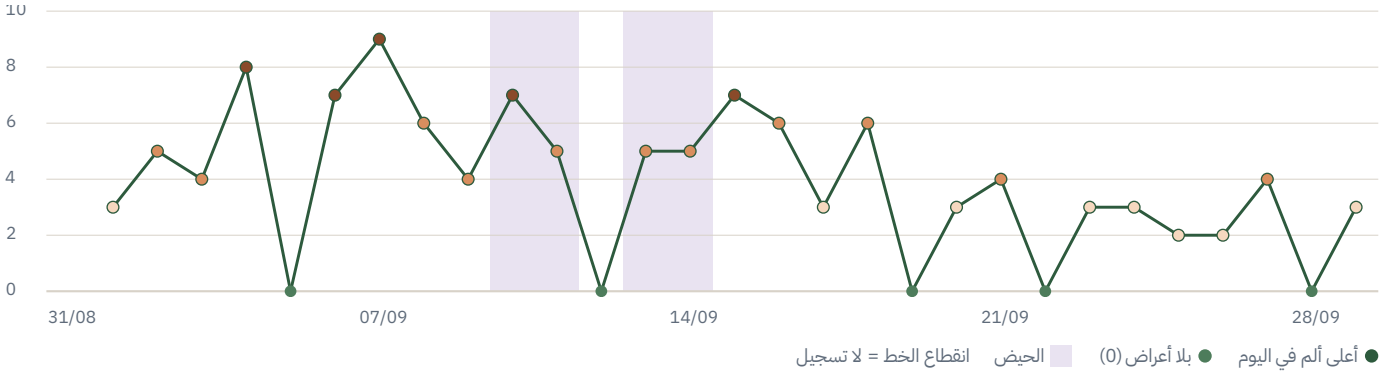
المعلومات التي قدمها المستخدم

أدخلها المستخدم في إعداد التطبيق. لم يقيمها أي من العاملين في الرعاية الصحية.

وصف المستخدم لأمعائه	يتناوب بين الحالتين (IBS-M)
الأعراض المعروفة لدى المستخدم	انتفاخ, ألم في البطن, إسهال, إمساك, غازات
مدة الأعراض	1–5 سنوات
أطعمة يشك فيها المستخدم	البصل, الحليب, الفاصوليا
ما جربه من قبل	استبعدت أطعمة بمفردي, قرأت وبحثت كثيرًا في جوجل (استبعدت بعض الأطعمة، لكنّي غير متأكد أن هذا صحيح)

الألم عبر الزمن

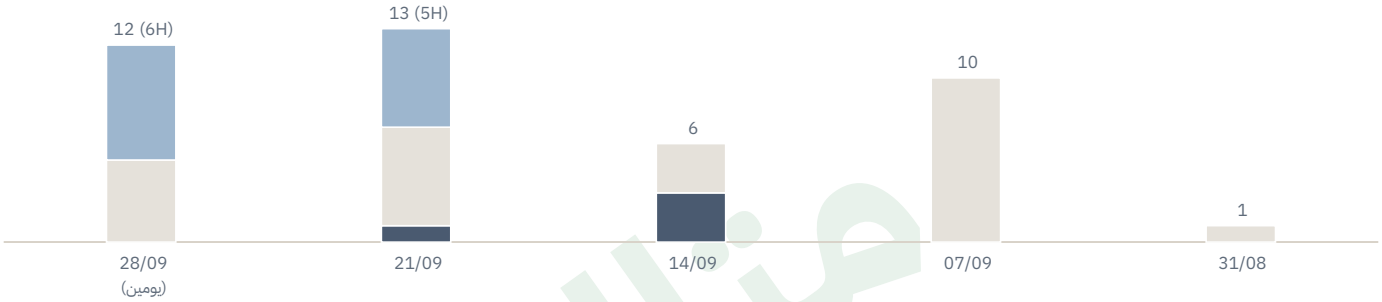
أعلى ألم مسجل في كل يوم (0–10). ينقطع الخط في الأيام التي لا تسجيل فيها.



● أعلى ألم في اليوم ● بلا أعراض (0) الحيض انقطاع الخط = لا تسجيل

التبرز حسب الأسبوع

عدد مرات التبرز المسجلة في كل أسبوع، موزعة حسب نوع Bristol.



Bristol 1–2 (صلب) Bristol 3–5 Bristol 6–7 (رخو) منها مع الإلحاح n = (nH)

التقويم

أعلى ألم في اليوم (رقم) مع علامات للحيض والدواء.

بلا أعراض (0) ألم 1–3 ألم 4–6 ألم 7–10 غير مسجل الحيض تناول دواء * وجبة بمحتوى FODMAP مرتفع

أغسطس 2026

ح	س	ج	خ	ر	ث	ن
						2
						9
						16
						23
						30

سبتمبر 2026

ح	س	ج	خ	ر	ث	ن
6* 7	5 0	4* 8	3* 4	2 5	1* 3	
13* 5	12 0	11* 5	10* 7	9* 4	8* 6	7* 9
20 3	19 0	18* 6	17 3	16* 6	15* 7	14* 5
27 4	26 2	25 2	24 3	23 3	22 0	21 4
				30	29 3	28 0

أكتوبر 2026

ح	س	ج	خ	ر	ث	ن
						31

مثال

الفترات

أيام متتالية فيها النوع نفسه من التسجيل.

الفترات	النوع
لا يوجد	سجلت بلا أعراض (3 أيام متتالية على الأقل)
07/09–06/09 (يومين)	ألم 7–10 (يومان متتاليان على الأقل)
لا يوجد	لا يوجد سجل أعراض (3 أيام متتالية على الأقل)

سجلات فيها أعراض حسب وقت اليوم: 00–06: 3 · 06–12: 9 · 12–18: 25 · 18–24: 14.

الوجبات

الوجبات التي سجلت أكثرمن غيرها في الفترة. محتوى FODMAP تقديرمن التطبيق يستند إلى قاعدة بيانات عامة للأطعمة.

الوجبة	العدد	محتوى FODMAP
شوفان بالتوت الأزرق	5	منخفض
خبزمقرمش مع بيض	4	منخفض
سمك القد مع البطاطس والجزر	3	منخفض
شوربة دجاج بالكراث والبصل	3	مرتفع
سلمون مع البطاطس والبروكلي	3	منخفض
خبزباللبنة	3	متوسط
سلطة بالدجاج وجبنة الفيتا	3	منخفض
كعكةالتفاح	2	مرتفع
أومليت بالجبن	2	منخفض
سموذي أخضربالتفاح	2	مرتفع
خبزبالثوم	2	مرتفع
بيتزا مارغريتا	2	مرتفع

الأدوية والنوم والحيض والتوتر

كماسجلها المستخدم في سجلات الأعراض.

الدواء (كما كتب)	الأيام	آخرمرة
Buscopan	5	16/09/2026
Movicol	4	15/09/2026
إيبوبروفين 400 ملغ	4	14/09/2026
Imodium	2	15/09/2026
باراسيتامول 1 غ	1	07/09/2026

- النوم في الليلة السابقة: جيد 6، متوسط 4، سيئ 6 (عدد السجلات).
- أيام سجل فيها الحيض: 4 (10/09–11/09 (يومين), 13/09–14/09 (يومين)).
- سجلات فيها توترمرتفع (7–10): 12 من 56.

مثال

حول البيانات

- جميع المعلومات سجلها المستخدم بنفسه في FODMAPP. لم يقيمها التطبيق، ولا يتضمن التقرير أي تشخيص أو نصيحة علاجية.
- الألم هو تقييم المستخدم نفسه على مقياس من 0 إلى 10 في كل سجل، حيث يعني 0 عدم وجود أعراض. «أعلى ألم في اليوم» هو أعلى قيمة سجلت في ذلك اليوم، ويحسب متوسطه من جميع الأيام التي فيها سجل أعراض.
- سجل المستخدم التبرز وفق مقياس Bristol من 1 (صلب) إلى 7 (سائل). يجمع التقرير الأنواع في فئات 1–2 و3–5 و6–7.
- محتوى FODMAP في الوجبات تقدير مأخوذ من قاعدة بيانات الأطعمة العامة في التطبيق.
- الأيام التي لا تسجيل فيها ليست هي نفسها الأيام التي لا أعراض فيها.
- الأرقام اليومية تخص الأيام التقويمية حسب التوقيت المحلي للمستخدم.

مثال

ملحق: يومًا بيوم

جميع التسجيلات في الفترة، من الأحدث إلى الأقدم. الملاحظات النصية الحرة غيرمدرجة.

التاريخ	سجل الأعراض (الوقت، الألم، الأعراض)	التبرز	الوجبات	أخرى
29/09 ث	3/10 09:30 انتفاخ 3/10 11:30 انتفاخ, غازات	07:13 B4	خبزباللبنة سلطة بالدجاج وجبنة الفيتا	نوم متوسط
28/09 ن	0/10 20:30 بلا أعراض			
27/09 ح	2/10 07:56 انتفاخ, غازات 4/10 16:22 انتفاخ, غازات	06:00 B4	سلطة بالدجاج وجبنة الفيتا موزة سلمون مع البطاطس والبروكلي	نوم جيد
26/09 س	2/10 07:23 انتفاخ, غازات, تقلصات	06:10 B4 16:36 B3	شوفان بالتوت الأزرق حليب خالٍ من اللاكتوز دجاج بالخضار مع الأرز	نوم جيد
25/09 ج	2/10 07:45 غازات, تقلصات 2/10 10:40 انتفاخ, غازات	06:36 B4 21:23 B5	خبزمقرمش مع بيض موزة سلمون مع البطاطس والبروكلي	
24/09 خ	3/10 12:41 انتفاخ, غازات, تقلصات 2/10 17:23 غازات, انتفاخ 2/10 19:40 انتفاخ	08:54 B4	أومليت بالجبن خبزمقرمش مع بيض	نوم متوسط
23/09 ر	3/10 22:54 غازات	07:40 B5 12:20 B5	خبزمقرمش مع بيض سمك القد مع البطاطس والجزر	نوم جيد
22/09 ث	0/10 20:30 بلا أعراض			
21/09 ن	4/10 09:33 انتفاخ, تقلصات 3/10 17:06 انتفاخ, تقلصات, غازات, غثيان 3/10 21:00 Halsbrann	07:35 B4 15:24 B3	خبزباللبنة سلطة بالدجاج وجبنة الفيتا بسكويت الشوفان	نوم سيئ
20/09 ح	3/10 13:40 انتفاخ, تقلصات 3/10 15:28 غازات, انتفاخ	07:18 B3	خبزباللبنة	
19/09 س	0/10 20:30 بلا أعراض			
18/09 ج	3/10 09:57 إمساك, انتفاخ 6/10 20:25 انتفاخ, غازات	07:06 B3	شاورما دجاج بالبصل * لوح بروتين بالشوكولاتة * سلمون مع البطاطس والبروكلي	نوم سيئ
17/09 خ	3/10 16:11 إمساك, تقلصات	07:26 B1	خبزمقرمش مع بيض	
16/09 ر	6/10 15:37 انتفاخ, تقلصات, غازات, غثيان 3/10 15:47 إمساك, انتفاخ, تقلصات	07:06 B1	شوربة عدس * صينية بطاطس باللحم	Buscopan
15/09 ث	7/10 01:50 تقلصات, انتفاخ, إسهال 4/10 11:11 إمساك, انتفاخ, تقلصات 4/10 17:36 انتفاخ, غازات	08:12 B4	خبزبالثوم * سموذي أخضربالتفاح *	Imodium, Movicol نوم سيئ
14/09 ن	3/10 17:30 إمساك, انتفاخ, غازات 5/10 22:04 انتفاخ, غازات	08:57 B1	تاكو بالبصل والقشدة الحامضة *	الحيض إيبوبروفين 400 ملغ نوم جيد
13/09 ح	2/10 12:17 إمساك 4/10 19:04 إمساك, تقلصات, غازات 5/10 19:08 تقلصات, غثيان	07:19 B1	شوفان بالتوت الأزرق كعكةالتفاح *	الحيض إيبوبروفين 400 ملغ, Movicol نوم متوسط
12/09 س	0/10 20:30 بلا أعراض			
11/09 ج	5/10 16:18 انتفاخ, تقلصات 3/10 17:46 إمساك, انتفاخ, تقلصات, غازات	07:21 B3	لاتيه وكرواسان شوربة دجاج بالكراث والبصل *	الحيض إيبوبروفين 400 ملغ, Movicol
10/09 خ	7/10 03:15 تقلصات, غازات 5/10 14:30 تقلصات, انتفاخ 7/10 18:37 انتفاخ, تقلصات, غازات, إسهال	06:58 B7 H 14:49 B5	شوفان بالتوت الأزرق شوربة دجاج بالكراث والبصل *	الحيض إيبوبروفين 400 ملغ, Buscopan نوم سيئ

التاريخ	سجل الأعراض (الوقت، الألم، الأعراض)	التبرز	الوجبات	أخرى
09/09 ر	4/10 18:32 إسهال, تقلصات, انتفاخ, غازات	08:37 B7 16:39 B5 17:39 B5	معكرونة بولونيز *	
08/09 ث	3/10 13:08 انتفاخ, غازات 5/10 22:32 إسهال, تقلصات 6/10 23:14 انتفاخ, تقلصات, إسهال	07:27 B6 H 12:14 B7 H 17:19 B5	زبادي سادة مع توت العليق بيتزا مارغريتا *	Buscopan نوم سيئ
07/09 ن	7/10 15:20 تقلصات, إسهال, انتفاخ 4/10 16:16 إسهال, تقلصات, انتفاخ 9/10 21:05 تقلصات, إسهال, غثيان	06:23 B7 H 11:04 B5 20:20 B6 H	خبزبالثوم * بيتزا مارغريتا *	باراسيتامول 1 غ ,Buscopan
06/09 ح	3/10 16:38 إسهال, انتفاخ 5/10 17:30 انتفاخ, غازات 7/10 23:26 انتفاخ, تقلصات, إسهال	08:10 B7 10:03 B5 17:58 B7 H	شوفان بالتوت الأزرق تفاحة * فاصوليا حمراء باللحم *	
05/09 س	0/10 20:30 بلا أعراض			
04/09 ج	8/10 02:40 تقلصات, إسهال, انتفاخ 5/10 17:59 انتفاخ, غازات, تقلصات 6/10 20:26 انتفاخ, تقلصات, إسهال	06:37 B7 15:13 B5 17:08 B6 H	شوفان بالتوت الأزرق شوربة دجاج بالكراث والبصل * سموذي أخضربالتفاح *	Buscopan نوم سيئ
03/09 خ	4/10 17:24 إسهال, انتفاخ	08:46 B7 H 21:13 B7 H 21:27 B5	دجاج تكا ماسالا مع الأرز *	نوم جيد
02/09 ر	5/10 12:56 إسهال, انتفاخ 5/10 14:46 إسهال, تقلصات, انتفاخ, غازات	06:49 B6 H 21:25 B5 H	أومليت بالجبن سمك القد مع البطاطس والجزر	Imodium نوم جيد
01/09 ث	3/10 17:52 إمساك, انتفاخ, غازات	06:43 B3	كعكةالتفاح * سمك القد مع البطاطس والجزر	Movicol نوم متوسط

.مرتفع حسب قاعدة بيانات الأطعمة في التطبيق FODMAP الإلحاح، * = محتوى Bristol، H = نوع B

مثال