

# نصائح للتخلص من حرقة المعدة



السبت 14 مايو 2016 12:05 م

لاحظ أنه عندما تستلقى يصبح ارتجاع الأحماض من المعدة إلى المرئ أسهل، و لتقليل الإرتجاع يمكنك استخدام وسادة إضافية لترفع رأسك و كتفيك قليلا فتبقى الأحماض إلى أسفل بتأثير الجاذبية، ونقدم لكم بعض النصائح البسيطة للتخلص من الحموضة:

## - تناول العشاء مبكراً:

عندما تذهب إلى النوم و معدتك ممتلئة تزداد احتمالية شعورك بالحموضة ليلاً، حيث أن المعدة الممتلئة تضغط على الصمام فى أعلى المعدة و الذى من المفترض أن يحافظ على الأحماض داخل المعدة و يمنع خروجها للمرئ . و لهذا فمن الأفضل أن تتناول عشاءك قبل النوم بساعتين أو ثلاث ساعات قبل النوم .

## - تجنب القهوة و الشوكولاتة:

فكلاهما ليلاً قد يسبب الحموضة أثناء النوم، و كذلك الحمضيات و البصل و المشروبات الغازية و الاطعمة الدسمة و الحارة

## - تجنب التمرينات الرياضية قبل النوم:

التمارين الرياضية العنيفة كركوب الدراجات و تمارين البطن قبل النوم قد تسبب الحموضة ليلاً، و لكن المشي البطيء بعد الأكل يقى من الحموضة

## - لا تكثر من الطعام فى العشاء:

من الأفضل تناول وجبات صغيرة متكررة، فعندما تجوع لا تأكل حتى تشعر بالامتلاء، و بهذا تقلل من الحموضة ليلاً و تحافظ على رشاقة جسمك أيضاً

## - كن حذرا من علامات الخطورة:

قد يصبح الأمر خطيراً إذا تكررت الحموضة أكثر من مرتين فى الأسبوع، فيجب أن تستشير طبيبك

## - تابع وزنك باستمرار:

السمنة أحد أسباب الحموضة، حيث تسبب ازدياد الضغط على الصمام العلوى للمعدة، فإنقاص الوزن يقلل من الحموضة و يساعد على نوم أكثر هدوءاً ليلاً و يقلل من النوم نهاراً

## - توقف عن التدخين:

التدخين يضعف الصمام بين المعدة و المرئ و بالتى يسبب الحموضة، و لهذا من الأفضل لمرضى الحموضة التوقف عن التدخين

## - تجنب النعناع على العشاء:

للنعناع تأثير مهدئ، و لكنه قد يسبب الحموضة لدى البعض، حيث انه يسبب إرتخاء الصمام بين المعدة و المرئ و يسبب إرتجاع الاحماض فى المرئ فتحدث الحموضة

## - ارتدي ملابس فضفاضة:

قد يسبب إرتداء الملابس الضيقة ليلاً إزدیاد الضغط على المعدة، و بالتالى يسبب الحموضة

## - مضغ اللبان:

أثبتت بعض الدراسات أن مضغ اللبان خالية السكر و خالية النعناع لمده 30 دقيقة يومياً بعد الوجبات تقلل من الحموضة

- شرب اللبن البارد:

بمجرد احساسك بوجود حرقه المعدة عليك بتناول القليل من اللبن البارد وبعدها ستلاحظ اختفاء هذه الاعراض فوراً