

## 4 أسباب تؤدي لـ الحموضة و15 طريقة للعلاج المنزلي



الاثنين 24 أبريل 2023 04:52 م

يعاني الكثير من الأشخاص من الحموضة الزائدة وعسر الهضم أو ارتجاع المريء خلال الأسبوع الأول لعيد الفطر المبارك، وخاصة بعد تناول الكعك وحلويات العيد والوجبات الدسمة خلال هذا الأسبوع □  
وتحدث الحموضة عندما يكون هناك إفراز زائد أكثر من المعتاد للأحماض في الغدد المعدية في المعدة □

### عوامل الحموضة أو الارتجاع المريئي

ووفقًا لتجمع القصيم الصحي، فإن هناك 4 عوامل لخطورة الحموضة، وهي:

- السمنة □
- التدخين □
- الحمل □
- فتق الحجاب الحاجز □

### مهيجات الارتجاع

وقد تحدث الحموضة بسبب الارتجاع، ومن أهم أسبابه:

- القلق والإجهاد □
- تناول وجبات كبيرة □
- وتناول الأطعمة الحارة □
- تناول المنتجات الحمضية □
- وكذلك تناول منتجات الطماطم كالصلصة والكاتشب □
- تناول الأطعمة الدسمة والمقلية □
- تناول الشوكولاتة □
- وأيضًا تناول البصل □
- المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والقهوة وغيرها □
- النعناع □

### الارتجاع الحمضي

ومن أسباب ارتجاع حمض المعدة إلى المريء، أنه في عملية الهضم الطبيعية يفتح الصمام العضلي الذي يفصل المريء عن المعدة (بوابة المعدة) للسماح بدخول الطعام إلى المعدة، وتغلق بعد ذلك لمنع الطعام وحمض المعدة من الرجوع إلى المريء □  
فيما يحدث الارتجاع بسبب ضعف الصمام (العضلة العاصرة) مما يسمح للطعام والحمض بالرجوع للمريء مسببًا حرقة □

### أهم أعراض الحموضة

- الشعور بألم وحرقة في الصدر وقد تصل إلى الحلق مما يسبب احتقانه والتهاب الحنجرة □
- ألم أو صعوبة البلع □
- الشعور بطعم حامض في الفم، التهاب اللثة والأسنان، سوء رائحة الفم □
- سعال جاف □
- الفواق (الحازوقة). □

-التجشؤ  
-زيادة إفراز اللعاب  
-قد تزداد الأعراض سوءًا عند الانحناء أو الاستلقاء أو بعد الإفراط من الأكل (التخمة)

## متى تجب رؤية الطبيب؟

-عند التعرض للحرقة ليومين أو أكثر في الأسبوع  
-عند الشعور بصعوبة في بلع الطعام أو السوائل  
-غثيان أو تقيؤ مستمر  
-فقدان الوزن بسبب ضعف الشهية  
-عند استمرار الأعراض على الرغم من استخدام الأدوية

## المضاعفات

-التهاب المريء الحاد  
-القرحة الهضمية  
-ضيق المريء  
-متلازمة باريت (تحور خلايا بطانة المريء بسبب الالتهاب المزمن)

## 15 طريقة للعلاج المنزلي للحموضة

- ولخص موقع "تايمز أوف أنديا" أهم طرق العلاج للحموضة في البيت عبر الأمور الآتية:
- 1- تجنب المشروبات الغازية وكذلك الكافيين اختر شاي الأعشاب بدلاً من ذلك
  - 2- تناول كوباً من الماء الفاتر كل يوم
  - 3- أدخل الموز والبطيخ والخيار في نظامك الغذائي اليومي، حيث أن عصير البطيخ مفيد في معالجة الحموضة
  - 4- اشرب كوباً من الحليب كل يوم
  - 5- تناول وجبتك الأخيرة قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل من النوم
  - 6- حافظ على فترات طويلة بين الوجبات، وتناول وجبات صغيرة ولكن منتظمة
  - 7- حاول تجنب المخللات والصلصات الحارة والخل
  - 8- أغلي بعض أوراق النعناع في الماء وتناول كوباً منها بعد الوجبات
  - 9- امضغ قطعة من القرنفل لأنه علاج فعال للحموضة
  - 10- تناول الليمون والموز واللوز والزبادي لتمنحك راحة فورية من الحموضة
  - 11- ابتعد عن التدخين
  - 12- جرب مضغ اللبان، يساعد اللعاب الناتج في تحريك الطعام عبر المريء، مما يخفف من أعراض حرقة المعدة
  - 13- الزنجبيل يساعد على الهضم إما مسحوق الزنجبيل الموجود على شكل كبسولات أو أضف العشب إلى وصفاتك
  - 14- ماء الليمون مع السكر يمكن شربه قبل الغداء بساعة لتقليل الحموضة
  - 15- تناول الخضراوات مثل الفاصوليا والجزر والبصل الأخضر

## الوقاية

-تجنب الأطعمة والمشروبات المهيجة للحرقة  
-الإقلاع عن التدخين  
-المحافظة على الوزن الطبيعي

## إرشادات لتخفيف الأعراض

-إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة من خلال:  
-عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة  
-الأكل قبل الاستلقاء بساعتين إلى ثلاث ساعات  
-تقسيم وجبات الطعام إلى وجبات صغيرة ومتفرقة خلال اليوم  
-تجنب ارتداء الملابس الضيقة  
-رفع رأس السرير بمقدار 15-20 سم

## أسئلة شائعة

متى نعتبر الحرقة حالة مرضية؟

عند التعرض للارتجاع والحرقة ليومين أو أكثر في الأسبوع، أو الشديدة لأكثر من يوم في الأسبوع

هل شرب الحليب يعالج الحرقان؟

قد يخفف شرب الحليب في البداية ولكن تأثيره لحظي، ويؤدي لاحقاً إلى تحفيز إنتاج حمض المعدة وخاصة ما إذا كان كامل الدسم؛ حيث

إن الدهون تسهم في ارتخاء عضلة بوابة المعدة

هل تناول الخيار يعالج الحرقان؟

لا يوجد دليل علمي محكم على ذلك، لكن الخيار ليس من المهيجات ويخضع للتجارب الفردية، فبعض المرضى يرى أنه يساعد في تخفيف الأعراض والآخر لا يرى له أي تأثير □  
**هل لبس المشدات يسبب ارتجاع الحمض مما يؤدي إلى الحرقة؟**  
نعم، لمن لديها القابلية للمرض أو وجود أكثر من عامل خطورة □