

# عسر الهضم في رمضان ☐ الأضرار وطرق الوقاية



الخميس 21 مارس 2024 10:54 م

يرتبط قدوم شهر رمضان بالنسبة للعديد منا بتزيين المائدة بأشهى أنواع الطعام، لكن تناول هذه الأصناف من المأكولات والمشروبات بشكل عشوائي، قد يؤدي إلى الإصابة بعسر الهضم بعد تناول وجبة الإفطار التي تأتي بعد ساعات من الصيام ☐

## أضرار عسر الهضم على الصائم

ويتسبب عسر الهضم بإفراغ المعدة ببطء أكثر من المعتاد، ما يسبب الغثيان، والقيء، والشعور بالامتلاء بسرعة عند تناول الطعام، وفقاً لما ذكره الموقع الإلكتروني الرسمي لوزارة الصحة السعودية ☐ ويرافق هذه الحالة الشعور بالألم، أو الانزعاج في المعدة، أو الجزء العلوي من البطن ☐ ويشير الاختصاصيون في معهد أمراض الجهاز الهضمي في كليفلاند كلينك أبوظبي إلى أن معدل زيارات المرضى لهم يتزايد خلال شهر رمضان، كما أن المرضى يشكون عادة من داء الارتداد المعدي المريئي (ارتجاع المريء)، حيث يرتد الطعام عائداً من المعدة إلى المريء، كذلك قد يشكو كثير من المرضى من التهاب المعدة الناجم عن التهاب الغشاء المخاطي المبطن لتجويف المعدة ☐ ومع ذلك، في حال عدم اتباع نظام غذائي جيد أثناء شهر رمضان، فإن ذلك يمكن أن يؤدي إلى العديد من المشكلات الصحية المتعلقة بالجهاز الهضمي ☐، حيث يمكن أن يتسبب ذلك في عدم الراحة أو الشعور بالحرج .

## 7 نصائح لتجنب عسر الهضم في رمضان

وللحد من اضطرابات الجهاز الهضمي خلال شهر رمضان، من المفهم اتخاذ خيارات صحية أثناء وجبات الإفطار والسحور، لذا نقدم في السطور التالية عدة نصائح من أجل رمضان أكثر صحة ☐

- ابدأ إفطارك بتناول الرطب أو التمر وشرب كمية مناسبة من الماء ☐
- تأكد من مضغ الطعام جيداً لتحسين عملية الهضم ☐
- احرص على تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والفاكهة ☐
- ابتعد عن التغيير المفاجئ في كمية ونوعية الأطعمة ☐
- قسم وجبة الإفطار إلى وجبات خفيفة قبل وبعد الصلاة ☐
- مارس النشاط البدني خصوصاً المشي قبل الإفطار بوقت كاف ☐
- تجنب النوم مباشرة بعد تناول الطعام ☐

كما يعتبر تجنب الأطعمة الغنية بالدهون من أهم الخيارات الصحية التي يجب اتباعها، فبالإضافة إلى أن هذه الأطعمة تجعلك تشعر بالخمول، وكونها غير صحية بشكل عام، فإن الأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون تستغرق وقتاً أطول للهضم، وهو الأمر الذي يمكن أن يتسبب في اضطراب المعدة، ويؤدي إلى الشعور بالغثيان ☐