

# هكذا تتخلص من آلام التهاب المعدة



الجمعة 19 أبريل 2019 09:04 م

يعاني البعض من حرقة في المعدة تصل أحيانا إلى الالتهاب، والذي يصاب به المرء لأسباب مختلفة؛ على سبيل المثال تناول دواء على معدة فارغة، هذا الأمر يمكن أن يهيج بطانة معدتك، بالإضافة إلى ذلك، قد يسبب أي نظام غذائي غير صحي أو عادات مثل شرب الكحول والتدخين التهاب المعدة □

وفي هذا الصدد، نشر موقع "ستييب تو هيلث" تقريرا تضمن نصائح لمقاومة التهاب المعدة، وللتخلص من الألم والحرقة، وهي كما يلي:

- شرب كمية كافية من الماء:

للتحكم في التهاب المعدة لديك، يجب أن تشرب الكثير من الماء؛ لأن ذلك يساعد في إزالة السموم من الجسم، إضافة إلى أن الماء يمكن أن يساعد في تخفيف آلام معدتك وتخفيف الشعور بحرقة □

ولكن احذر من شرب كمية كبيرة من الماء، لأن مستويات حموضة الجسم قد تصبح غير متوازنة، ما قد يؤدي إلى تفاقم التهاب المعدة، لذا اشرب 8 أكواب يوميا، ولكن قبل أن تلتزم بهذه الكمية يجب أن تعرف مستوى نشاطك البدني □

فمثلا إذا كنت تعمل في وظيفة تتطلب حركة كثيرة أو تلعب رياضة ساعات عدة، فربما يجب أن تشرب أكثر من 8 أكواب، ولكن إذا كنت تعيش نمط حياة أكثر استقرارا وتكون حركتك قليلة، فقد تكون هذه الكمية من الماء مفرطة □

- نظام غذائي مناسب:

إذا كنت ترغب في التحكم في التهاب المعدة لديك، يجب أن تضع في اعتبارك أنه سيتعين عليك إجراء بعض التغييرات في نظامك الغذائي، إليك بعض النصائح الغذائية التي يجب عليك تجربتها:

- تجنب بعض الأطعمة:

قد تؤدي الشوكولاتة أو الأطعمة الحمضية أو الطماطم أو البصل إلى تفاقم أعراض التهاب المعدة، حاول استبعادها تماما من نظامك الغذائي أو تناولها باعتدال □

تجنب أيضا الأطعمة الحارة والدهنية والأطعمة الغنية بالتوابل، فهي يمكن أن تزعج معدتك، وتتسبب بحرقه فيها، وأيضا تناول المزيد من الفواكه والخضروات □

- تناول الطعام ببطء:

عدم مضغ الطعام جيدا واستهلاك كميات كبيرة من الطعام في مدة زمنية قصيرة يمكن أن يتسبب في تفاقم التهاب المعدة □

- توزيع الوجبات:

إن تناول 3 أو 4 وجبات يوميا ليس الخيار الأكثر صحة، ما يعني أنه سيتعين عليك تناول المزيد من الطعام بين هذه الوجبات التي يمكن أن تؤثر على معدتك وعملية الهضم وجهازك الهضمي عموماً □

بدلا من ذلك، حاول تناول 4 أو 5 وجبات يوميا، وبهذه الطريقة سوف تتجنب آلام الجوع التي قد تسبب حرقة في المعدة، وستسمح لمعدتك بهضم الطعام أفضل؛ لأنك لن تفرط فيه[]

- تغيير العادات السيئة:

اتباعك بعض العادات السيئة لن يسمح لك بالتحكم في التهاب المعدة، ولهذا يجب عليك التخلص منها في أسرع وقت ممكن، وعلى الرغم من أنك قد تعتقد أن هذه العادات لا تؤثر على الغشاء المخاطي في المعدة، إلا أنها قد تؤدي بالفعل إلى تفاقم أعراض التهاب المعدة[]

- الكافيين:

تحتوي بعض المشروبات مثل القهوة والشاي والمياه الغازية على الكافيين، الذي يتسبب بحدوث تهيج الغشاء المخاطي للمعدة، وبالتالي لا يسمح لك ذلك بالسيطرة على التهاب المعدة، على الرغم من أنه قد يكون من الصعب تخفيف شرب هذه المشروبات في البداية، ولكن يجب أن تحاول إلغائها تمامًا من نظامك الغذائي[]

- التدخين:

يعتقد البعض أن التدخين يؤثر فقط على الرئتين، لكنه في الواقع عادة سيئة، وهو أيضا لا يسمح لك بالتحكم في التهاب المعدة، حاول أن تدخن أقل أو أقلع عن التدخين تماما[]