

نصائح تمنع عنك حرقة المعدة



الجمعة 15 أبريل 2016 08:04 م

تحدث حرقة المعدة عندما ترتفع مواد حامضة من المعدة إلى المريء، فيشعر الإنسان بحرقة شديدة أحيانا، وهو شعور مزعج إذا تكرر لا بد معه من مراجعة الطبيب؛ لأنه قد يسبب مضاعفات خطيرة، ومن أجل منع حرقة المعدة يقدم موقع "إتش آر أونلاين" الألماني هذه النصائح:

- الاستغناء عن العصائر التي تحتوي على الأحماض، وعن المواد التي يدخل النيكوتين أو الكافيين في تركيبها؛ فهي تستثير وتؤدي إلى زيادة إنتاج الأحماض المعدية، وهذا أيضا ما تفعله الحلويات والخمر والتوابل الحارة، ويؤدي ذلك إلى انسداد وتقلص عضلة المعدة، ويحول بالتالي دون عودة الأحماض إلى المعدة فتبقى في المريء □

- تقليل الوجبات التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، ومن الأفضل توزيع الوجبات الغذائية على مدار اليوم، بحيث يتناول الشخص من خمس إلى ست وجبات صغيرة على مدار اليوم □

- الاستغناء عن المشروبات التي تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم، وعوض ذلك شرب أنواع مختلفة من مشروبات الأعشاب، مثل البابونج والكمون واليانسون □

- عدم الأكل في ساعة متأخرة وتفادي تناول الوجبات الدسمة، ولكي تستريح المعدة لا بد أن تكون آخر وجبة قبل الخلود إلى النوم بنحو ثلاث إلى أربع ساعات □

- النوم بشكل يكون فيه الجزء العلوي من الجسم مرتفعا قليلا عن السفلي، لأن هذه الوضعية تحول دون وصول الأحماض المعدية إلى المريء □