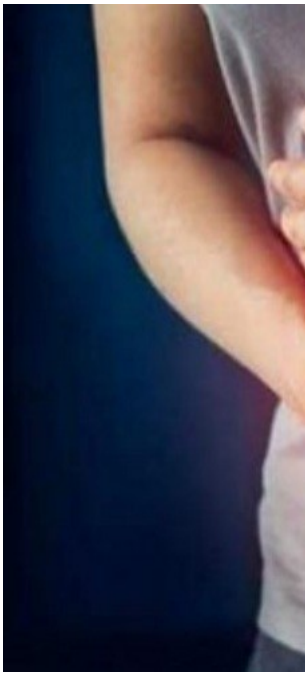
خمسة عادات لتجنب وعلاج حرقة المعدة..تعرفوا عليها



عادة ما تحدث حرقة المعدة والتي تعرف أيضاً باسم ارتجاع المريء، عندما لا تعمل عضلات المريء السفلى بشكل صحيح وتتقلص، مما يؤدي إلى عودة الطعام والأحماض من المعدة إلى المريء أو ارتجاعها.

أما بالنسبة لأسبابه، فهناك عوامل مختلفة تؤدي لحدوث حموضة المعدة، منها الإجهاد والحمل وبعض الأدوية والإفراط في تناول الطعام وممارسة الرياضة على معدة ممتلئة وزيادة الوزن أو السمنة.

لكن كيف يمكن تجنب حدوث حرقة المعدة وعلاجها منزلياً؟ دعنا نعرفك على بعض الخطوات والتغييرات في نمط الحياة والعادات اليومية التي يمكنك القيام بها لعلاج ارتجاع المريء والوقاية منه.

قد يسبب الوزن الزائد وتناول بعض الأطعمة حرقة المعدة /Istock

لكن بداية ً، كيف تعرف أنك تعاني من ارتجاع المريء؟

وفقاً لموقع Healthline للصحة، تشمل الأعراض الشائعة لارتجاع المريء الشعور بحرقة في الصدر والإحساس بتورم في الحلق، والتجشُّؤ، وارتجاع الطعام شبه المهضوم وشديد الحموضة من المعدة إلى الفم، مما يترك طعماً حامضاً فيه طوال الوقت.

وقد يؤثر الارتجاع أيضاً على المسالك الهوائية ليسبب بحةً في الصوت، أو اللهاث، أو السعال.

رغم أن حموضة المعدة قد تحصل بشكل عرضي أحياناً نتيجة تناول أطعمة معينة أو القيام بالتمارين على معدة ممتلئة، إلا أن استمرار ارتجاع المريء وتكراره لفترةٍ طويلة قد يتسبب في تآكل بطانة المريء، وزيادة خطر الإصابة بسرطان المريء المميت.

والآن إليكم خمس طرق لتجنب وتخفيف أعراض حموضة المعدة

في بحث قام به فريقٌ من باحثي جامعة هارفارد في عام 2021، توصلوا إلى أنه يمكن تجنب حدوث ارتجاع المريء عن طريق اتباع أسلوب حياةٍ معين.

إذ حلل الباحثون المسوحات الصحية الدورية لأكثر من 40 ألف ممرضة على مدار 12 عاماً، وحددوا خمس عادات وسلوكيات ساعدتهم في السيطرة على ارتجاع المريء وتقليل خطر الإصابة بداء الارتداد المعدي المريئي، وهو حالة متطورة وأكثر خطورة، بنسبة 37%.

تناول نظام غذائي صحي ومتوازن يلعب دوراً هاماً في الوقاية من ارتجاع المريء /Istock

1. حافظ على وزن جسمٍ صحي

وجد تحليلٌ لمنشورٍ علمي قام به معهد كارولينسكا الطبي في ستوكهولم عام 2020، أن داء الارتداد المعدي المريئي يصيب 22% تقريباً من الأشخاص المصنفين على أنهم يعانون من السمنة، مقارنةً بنسبة 14% فقط بين الأشخاص الذين لا يعانون من السمنة.

أما التفسير العلمي لذلك، فهو أنك بعد تناولك الطعام، تنفتح العضلة العاصرة الموجودة في قاع المريء حتى تسمح للطعام بدخول المعدة، ثم تُغلق لتمنع الطعام من العودة في الاتجاه المعاكس.

لكن البطن كبير الحجم قد يضغط على هذه العضلة العاصرة ويمنعها من الانغلاق في الوقت المناسب، مما يسمح لمحتويات المعدة الحمضية بالتسرب إلى المريء.

2. التوقف عن التدخين مهم لعلاج حرقة المعدة

قد يطيل التبغ مدة بقاء الطعام الحامض في المريء. كما أن النيكوتين الموجود في السجائر يمكن أن يضعف العضلة العاصرة للمريء التي تتحكم في الفتحة بين المريء والمعدة وتمنع الحمض والأشياء الأخرى في معدتك من العودة إلى فمك، كما يشير موقع WebMD للصحة.

وقد تبين أن داء الارتداد المعدي المريئي يُصيب نحو 20% من المدخنين، مقارنةً بـ16% فقط بين غير المدخنين.

3. مارس التمارين الرياضية بانتظام

قد يؤدي القيام بالتمارين الرياضية المعتدلة لمدة 30 دقيقة أو أكثر كل يوم إلى منع الارتجاع المريئي. لا يدعم النشاط البدني صحة الأمعاء فحسب، بل قد يساعد أيضًا في التخلص من حمض المعدة بشكل أفضل.

كما يقوي التنفس بشدة أيضاً عضلات الحجاب الحاجز التي تحيط وتدعم العضلة العاصرة للمريء السفلية.

لتخفيف الأعراض، من الأفضل تقليل كمية الكافيين الذي تتناوله يومياً /Istock

4. قلِّل من شرب القهوة، والشاي، والمشروبات الغازية

يعتبر الكافيين- وهو مكون رئيسي في أنواع القهوة والشاي- محفزاً للحموضة المعوية لدى بعض الأشخاص. قد يؤدي الكافيين إلى ظهور أعراض ارتجاع المريء لأنه يمكن أن يريح العضلة العاصرة المريئية السفلى.

لتجنب خطر الإصابة بداء الارتداد المعدي المريئي، من الأفضل شرب كوبين أو أقل من القهوة، أو الشاي، أو المشروبات الغازية يومياً.

5.اتبع حميةً صحيةً للقلب

يساعد تناول نظام غذائي نباتي على غرار حمية البحر الأبيض المتوسط في تخفيف أعراض حرقة المعدة تماماً مثل الأدوية. ويشير موقع Well eating للصحة والتغذية، إلى أن الباحثين في كلية نيويورك الطبية وجدوا أن الأشخاص الذين يقومون باتباع نظام غذائي متوسطي للنباتات لديهم نفس الانخفاض في أعراض ارتجاع الحمض مثل أولئك الذين تناولوا أدوية مثبطات للحموضة.

على عكس البروتينات الحيوانية، لا يتم تكسير البروتين النباتي بسهولة في المعدة- وغالباً ما يتم امتصاصه في الأمعاء- وبالتالي يقلل من كمية الحمض التي يتم إنتاجها أثناء الهضم.

حاول أن يكون هناك وقت كافٍ بين آخر وجبة وموعد النوم لتجنب حدوث حموضة المعدة /Istock

نصائح أخرى للتخفيف من حموضة المعدة:

تجنب الاستلقاء أو النوم لمدة ثلاث ساعات بعد الأكل.تناول وجبات أصغر بشكل متكرر على مدار اليوم.ارتدِ ملابس فضفاضة لتجنب الضغط على بطنك.احرص على رفع رأسك قليلاً أثناء النوم لتجنب حدوث الارتجاع.النوم على الطرف الأيسر أفضل للمعدة والمريء.مضغ العلكة يساهم في زيادة اللعاب والتخفيف من الحموضة في الفم.تجنب مسببات الحموضة المعوية من الأطعمة والمشروبات وحاول أكلها بكميات محدودة مثل:

البصل - الشوكولاتة - مشروبات الكافيين - عصائر الحمضيات - الطماطم - الأطعمة الغنية بالدهون والتوابل