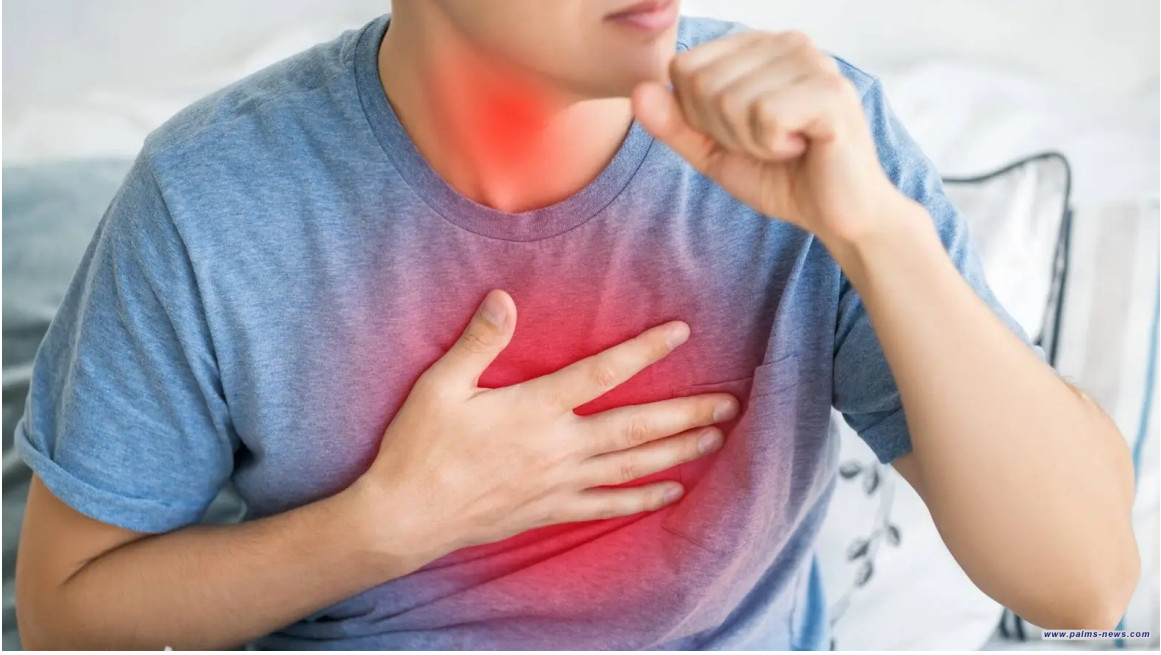


نخيل نيوز

كيف تتخلص من حرقة المعدة في رمضان؟



نخيل نيوز - متابعة

تعتبر حرقة المعدة، وارتجاع المريء، من الاضطرابات الشائعة في رمضان، وعادة ما تنجم عن الإفراط المفاجئ في تناول الطعام بعد فترة صيام طويلة، أو تناول كميات كبيرة من الأطعمة الدهنية والحارة. وجدت دراسة أجريت عام 2023 ونُشرت في مجلة طب الجهاز الهضمي والكبد السريري أن الصيام يُغير إفراز حمض المعدة. ويعتمد تفاقم أو تحسن ارتجاع المريء بشكل كبير على الأطعمة المتناولة أثناء الإفطار، حيث تساعد الوجبات الصغيرة والمتوازنة الغنية بالألياف والبروبيوتيك على تنظيم إنتاج الأحماض، ما يضمن هضماً أكثر سلاسةً ويقلل من الانزعاج.

كيف تحدث حرقة المعدة؟

لهضم وجبة كبيرة دفعة واحدة، تحتاج المعدة إلى إنتاج كمية كبيرة من حمض الهيدروكلوريك، ما يضغط على العضلة العاصرة المريئية السفلية التي تربط المعدة بالمريء. يؤدي هذا إلى فتح العضلة العاصرة ويسمح للحمض بدخول المريء، وأحياناً مع الطعام غير المهضوم، ما يسبب حرقة المعدة. خلال ساعات الصيام، يؤدي نقص الطعام إلى عدم قدرة حمض المعدة على هضم الطعام، مما قد يؤدي إلى تفاقم التهاب جدار المعدة، مسبباً تهيجاً وحموضة، وقد يؤدي أيضاً إلى قرحة المعدة. إذا شعرت بحرقة في الصدر والمريء، فقد تحتاج إلى تغيير أنواع الطعام التي تتناولها والتحكم في كمياته.

كيف تتخلص من هذه الحالة؟

هناك العديد من الطرق التي يمكنك اتباعها لتقليل احتمالية الإصابة باضطرابات الجهاز الهضمي الشائعة أثناء الصيام، إليك أهم نصائح الخبراء:

اشرب الكثير من الماء

يُعد الحفاظ على رطوبة الجسم مهماً أثناء الصيام، فبالإضافة إلى المساعدة في تسهيل عملية الهضم، يُمكن أن يُساعد ذلك في علاج مشاكل صحية شائعة أخرى مرتبطة بفترات طويلة من عدم تناول الطعام، مثل الصداع وآلام الظهر.

نخيل نيوز

حاول شرب من لترين إلى ثلاثة لترات من الماء يوميا، مع رشقات صغيرة على فترات طويلة، بدلا من شربه دفعة واحدة. فهذا يُسهّل على جسمك امتصاصه.

تجنب المشروبات الغازية لاحتوائها على نسبة عالية من السكر والغازات التي قد تُسبب الانتفاخ.

حاول أيضا تجنب الكافيين، فهو مُدرّ للبول، وسيُسبب لك كثرة دخول الحمام، ما يُؤدّي إلى الجفاف.

تجنب الإفراط في تناول الطعام

قد يكون هذا صعبا عندما لا تأكل طوال اليوم، ولكن كسر صيامك فجأة بتناول وجبة دسمة قد يُؤدّي إلى تقلصات في المعدة وارتجاع حمضي حاد، ما قد يُلحق الضرر بالحلق على المدى الطويل.

كلما أمكن، اكسر صيامك بوجبة خفيفة صغيرة، ووزّع وجباتك على فترات زمنية مناسبة.

تجنب الأطعمة الغنية بالدهون

بالإضافة إلى أنها تُشعرك بالخمول، وتُسبب لك مشاكل صحية بشكل عام، فإن الأطعمة الغنية بالدهون تستغرق وقتا أطول في الهضم، هذا قد يُسبب اضطرابا في المعدة ويؤدّي إلى الشعور بالغثيان.

لا تنم على معدة ممتلئة

حاول التوقف عن تناول الطعام قبل ساعتين على الأقل من النوم، قد يكون هذا صعبا عندما يقتصر تناول الطعام على الليل، ولكن النوم على معدة ممتلئة جدا قد يُعيق عمل الجهاز الهضمي بشكل صحيح.

تناول المزيد من الألياف

الألياف من ألطف الأطعمة على الجهاز الهضمي، يُمكن أن تُساعد في منع الانتفاخ، لكن الحصول على كمية كافية من الألياف أثناء الصيام قد يكون صعبا. اختر الأطعمة الكاملة والحبوب الكاملة كلما أمكن.

استشر طبيبك

إذا كنت تعاني من مشكلة هضمية، فتحدث دائما مع طبيبك حول آثار أي تغيير في نظامك الغذائي.

من المهم أيضا مناقشة تعديل نظامك الدوائي لشهر رمضان، لأن تجنب الأدوية قد يضر بأمعائك