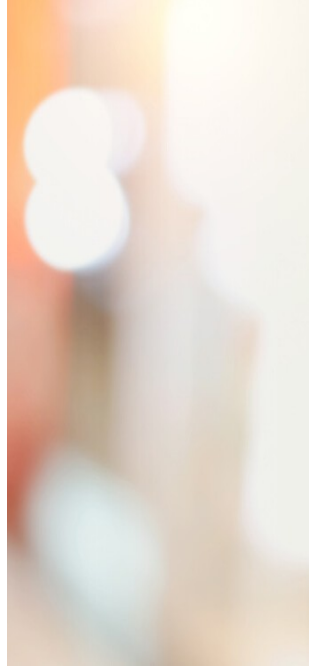


## موقع صحي يكشف عدة طرق طبيعية بسيطة لعلاج حموضة المعدة



تعتبر حموضة المعدة من أبرز المشاكل الشائعة التي يعاني منها الكثيرون، يمكن أن تستمر الحموضة لبضع دقائق فقط أو لعدة ساعات، وحسب ما ذكره موقع [houstonmethodist](http://houstonmethodist) فإنه وفقًا للكلية الأميركية لأمراض الجهاز الهضمي، فإن حمض المعدة ضروري لتحطيم الطعام الذي تتناوله، وهو شيء لا تجد معدتك صعوبة في التعامل معه من ناحية أخرى، يتهيج المريء الخاص بك.

للحفاظ على حمض المعدة (وهضم الطعام) في معدتك وخارج المريء، تعمل حلقة دائرية من العضلات في قاعدة الأنبوب، تسمى العضلة العاصرة للمريء السفلية، كصمام عندما يتم إرخاء هذا الصمام، يُسمح للطعام الذي تناولته بالمرور إلى معدتك. عند الانقباض، يمنع هذا الصمام هذا الطعام والحمض من الارتداد إلى المريء. إذا استرخى هذا الصمام بشكل غير طبيعي وسمح لحمض المعدة بالعودة إلى المريء، يحدث ارتداد الحمض، الحموضة المعوية هي أكثر الأعراض شهرة ووضوحًا.

يمكن أن يختلف الشعور باختلاف شدته ، لكن أعراض حرقه المعدة تشمل:

- إحساس حارق في صدرك ، خلف عظمة الصدر.

- ألم حارق يرتفع نحو حلقك.

- وجود طعم مر أو حامض في فمك.

يحدث ارتداد الحمض وحموضة المعدة أحيانًا بسبب حالة طبية كامنة ، أو حتى عن دواء تتناوله في بعض الحالات، ولكن في أغلب الأحيان ، يتم تحفيزها من خلال أشياء مثل نظامك الغذائي وخيارات نمط حياتك - مما يجعل نوبات حرقه المعدة العرضية شائعة إلى حد ما .

تشمل المسببات الشائعة للحموضة المعوية ما يلي:

- الإفراط في الأكل أو الأكل بسرعة كبيرة

- الاستلقاء بعد الأكل بوقت قصير

- استهلاك بعض الأطعمة ، بما في ذلك الكافيين والمشروبات الغازية والكحول والنعناع والحمضيات والمنتجات القائمة على الطماطم والشوكولاتة والأطعمة الدهنية أو الحارة

-زيادة الوزن

-التدخين

علاجات منزلية للحموضة المعوية

1: احتفظ بمجلة طعام وتجنب الأطعمة المحفزة

كما ذكرنا ، يمكن أن تؤدي بعض الأطعمة والمشروبات إلى ارتداد الحمض وحموضة المعدة. يمكنك المساعدة في تحديد الأطعمة المحددة التي يرجح أن تسبب لك المشكلات عن طريق الاحتفاظ بسجل للأطعمة والأعراض بمجرد التعرف عليهم ، تجنب هذه الأطعمة والمشروبات كلما أمكن ذلك.

2: مقاومة الرغبة في تناول وجبة دسمة أو تناول الطعام بسرعة

عندما يتعلق الأمر بمنع الحموضة المعوية ، فإن مشاهدة أحجام الوجبات في الوجبات يمكن أن تقطع شوطًا طويلاً ، قد يؤدي تناول كمية كبيرة من الطعام في معدتك إلى زيادة الضغط على الصمام الذي يبقى حمض المعدة بعيدًا عن المريء ، مما يزيد من احتمالية ارتجاع الحمض وحرقة المعدة. إذا كنت عرضة للحموضة ، ففكر في تناول وجبات أصغر بشكل متكرر. يمكن أن يكون تناول الطعام بسرعة أيضًا سببًا لحموضة المعدة ، لذا تأكد من إبطاء وتخصيص بعض الوقت لمضغ الطعام والشراب.

يمكن أن يؤدي الاستلقاء على معدة مليئة بالطعام إلى ارتداد الحمض وزيادة أعراض حرقة المعدة. تجنب تناول الطعام في غضون 3 ساعات من وقت نومك حتى يكون لمعدتك متسع من الوقت لتفريغها، قد ترغب أيضًا في الانتظار ساعتين على الأقل قبل ممارسة الرياضة.

#### 4: تناول الأطعمة القلوية، مثل الموز الناضج

محتوى البوتاسيوم العالي في الموز يجعله طعامًا قلويًا إلى حد ما ووفقًا لأكاديمية التغذية وعلم التغذية ، فإن هذا يعني أنه قد يساعد في مواجهة حموضة المعدة التي تهيج المريء.

#### 5: ارتداء ملابس فضفاضة

إذا كنت عرضة للحموضة المعوية ، فقد تساهم الأحزمة والملابس الضيقة التي تضغط على بطنك في ظهور الأعراض.

يمكن أن يساعد رفع رأسك وصدرك أعلى من قدميك أثناء النوم على منع وتخفيف ارتداد الحمض وحرقة المعدة يمكنك القيام بذلك باستخدام إسفين إسفنجي يوضع أسفل المرتبة أو برفع قواعد السرير باستخدام كتل خشبية احذر من الوسائد المتراكمة ، لأن هذا عادة ما يكون غير فعال وقد يزيد الأعراض سوءًا بالإضافة إلى ذلك ، يعتقد أن النوم على جانبك الأيسر يساعد على الهضم وقد يعمل على الحد من ارتجاع حمض المعدة.

#### 7: اتخذ خطوات لإنقاص الوزن إذا كنت تعاني من زيادة الوزن

يضع الوزن الزائد ضغطًا إضافيًا على معدتك ، مما يزيد من خطر إصابتك بارتجاع الحمض وحرقة المعدة إن اتبعت نظام غذائي متوازن وممارسة 150 دقيقة من النشاط البدني في الأسبوع هما أول خطوتين للحفاظ على وزن صحي وفقدان الوزن الزائد.

يقلل التدخين من كمية اللعاب المنتجة ويؤثر على فعالية الصمام الذي يمنع حمض المعدة من دخول المريء ، وكلاهما يزيد من احتمالية حرقة المعدة يمكن أن يقلل الإقلاع عن التدخين من تواتر وشدة ارتجاع الحمض ، وفي بعض الحالات ، القضاء عليه.

#### 9: تقليل التوتر

يؤثر الإجهاد المزمن على جسدك ، بما في ذلك إبطاء عملية الهضم وجعلك أكثر حساسية للألم. كلما طالت مدة بقاء الطعام في معدتك ، زادت احتمالية ارتداد حمض المعدة بالإضافة إلى ذلك ، فإن زيادة الحساسية للألم يمكن أن تجعلك تشعر بألم حارق ناتج عن حرقة المعدة بشكل أكثر كثافة. قد يساعد اتخاذ خطوات لتقليل التوتر في منع أو تخفيف آثار الارتجاع الحمضي وحرقة المعدة.