

# نصائح للارتجاع الحمضي (داء الارتداد المعدي المريئي)

طرق للمساعدة في علاج الشعور بحرقة المعدة بعد تناول الوجبات.

## تجنب تناول الأطعمة التي قد تسبب لك مشكلات في صمام المريء

صمام المريء هو جزء من المعدة يمنع عودة الطعام وحمض المعدة إلى المريء، وهو ما قد يسبب الشعور بالحرقة في الصدر عند حدوثه. فهو يفتح كي يسمح للطعام بدخول المعدة، ثم يُغلق كي يُبقي الطعام داخل معدتك. تجنب تناول الأطعمة المعروفة بتسببها في حدوث مشكلات في صمام المريء لدى بعض الأفراد، مثل الشوكولاتة، والقهوة، والأطعمة الحريفة (الأطعمة الحارة)، والأطعمة الحمضية (الفواكه الحمضية والطماطم)، والمشروبات الكربونية (مثل المياه الغازية والجمعة).

## تناول وجبات أصغر وتجنب تناول الوجبات الكبيرة التي تحتوي على الكثير من السعرات الحرارية

يحدث الشعور بالارتجاع الحمضي أيضًا نتيجة دخول حمض المعدة إلى المريء عندما لا يعمل صمام المريء على نحو صحيح. تسبب الوجبات الكبيرة والأطعمة ذات السعرات الحرارية العالية في إنتاج معدتك لمزيد من الحمض لتكسير الطعام. يساعد تناول وجبات أصغر في تقليل كمية الحمض داخل معدتك.

## تجنب تناول الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة

يصعب على المعدة تكسير الأطعمة الغنية بالدهون المشبعة، مثل الأطعمة المقلية، والوجبات السريعة، والأيس كريم، واللحوم الحمراء، والجبنه الكريمية، والزبدة، حيث تسبب جعلها تُنتج كميات كبيرة من حمض المعدة. حاول أن تتناول هذه الأطعمة على فترات متباعدة، ولا تتناولها يوميًا.

## لا تتناول الكثير من مضادات الحموضة

يمكن لمضادات الحموضة مثل كربونات الكالسيوم (تمز أو روليد) أو كربونات المغنيسيوم (ميلانتا، أو مالوكس، أو حليب الماغنيسيا) أن تمنحك شعورًا قصير المدى بالراحة عقب تناول الوجبات، ولكن احرص على عدم تناول جرعات أكثر من الموصى بها. تأكد من قراءة التعليمات المدونة على الزجاجة أو العبوة لمعرفة الجرعة الموصى بها. قد يؤدي الإفراط في تناول كربونات الكالسيوم إلى تكوين حصوات في الكلى بمرور الوقت، وقد يؤدي الإفراط في تناول المغنيسيوم إلى حدوث إسهال واضطراب في المعدة.

## تنزه بعد تناول الوجبات

يساعد كلٌّ من الوقوف والمشي عقب تناول الوجبات في استقرار الطعام داخل المعدة وتقليل الارتجاع الحمضي. تجنب الاستلقاء بعد تناول الطعام؛ فإنه قد يسبب حدوث مشكلات في صمام المريء. وجد بعض الأفراد أن رفع موضع الرأس في السرير مفيد في تجنب متاعب الارتجاع الحمضي أثناء النوم.