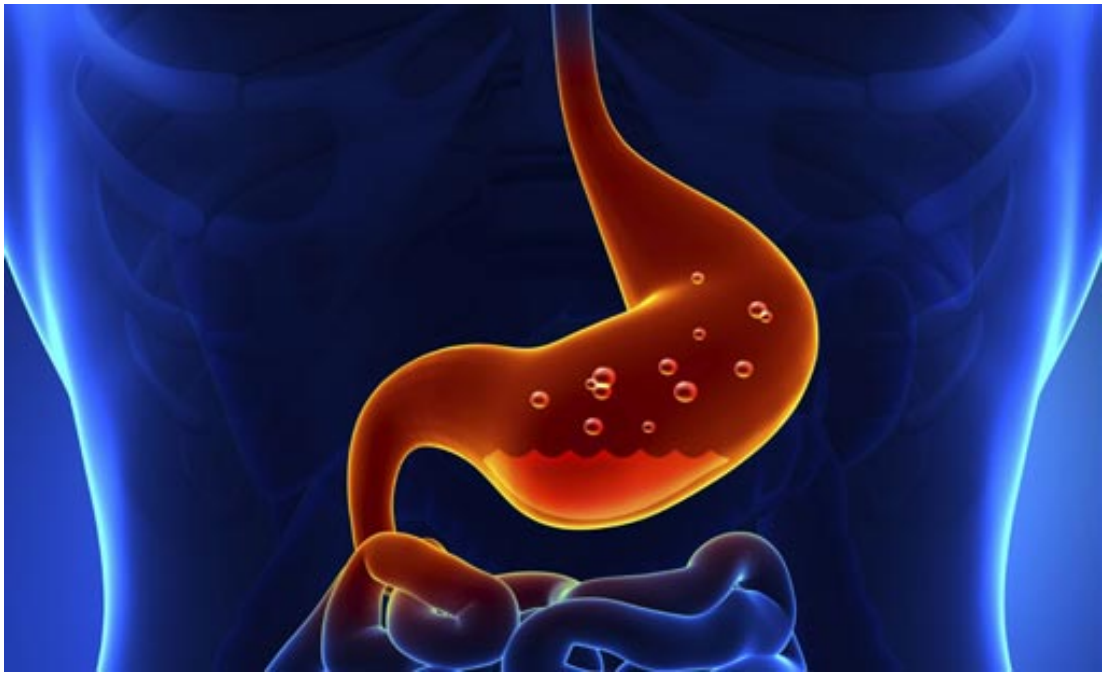
أسباب حُرقة المعدة



مَن منّا لم يعانِ من قبل حُرقة المعدة؟ إنّها ذلك الشعور المؤلم بالحموضة في أعلى المعدة، والذي ينغّص علينا أوقاتنا بين الفينة والأخرى، ويفقدنا الشهية للأكل. فما هي مسببات هذه الحُرقة وكيف نتجنبها؟

حُرقة المعدة هي آلام يشعر بها المريض وراء عظمة القص، أي في الجزء الأعلى من البطن، وهي ناتجة أساساً عن ما يشبه التهاباً في غشاء المعدة وأيضاً في المريء. وتتعدد أسباب حُرقة المعدة وتتفاوت بين الحموضة الزائدة في المعدة، وتضرر الأنسجة التي تغلف جدرانها، أو ارتجاع المحتوى الحمضي للمعدة نحو المريء. ولا تشكّل هذه الآلام أي خطورة، إذا كانت تظهر بصورة متقطعة وعلى فترات متباعدة، غير أنّ هناك بعض العوامل التي يمكن أن تزيد من حدتها.

- التغذية:

تُعتبر التغذية من أبرز العوامل التي تتسبب في ظهور حُرقة المعدة، حيث يجب أوّلاً تجنب الأغذية

المقلية وتلك العالية الدهون، مثل الجبن أو الحليب الكامل وبعض أنواع اللحوم، ذلك أنّ الدهون تستغرق وقتاً أطول في عملية الهضم، ما يجعل المعدة تفرز سوائل تجعل المعدة أكثر حموضة، وبالتالي ينتج شعور بالألم في المعدة. الأثر نفسه قد يتركه تناول الحمضيات، مثل عصير البرتقال أو الليمون أو الجريب فروت وحتى الطماطم.. فهي كلّها أغذية عالية الحموضة، يُنصح مريض حُرقة المعدة بتجنبها. ومن جهة أخرى، على المريض الاعتدال في شرب القهوة، وكلّ المشروبات التي تحتوي على الكافيين، لأنّها يمكن أن تؤثر في العضلة الفؤادية العاصرة، التي هي بمثابة حلقة في أعلى المعدة، تتمثل وظيفتها في حبس الطعام في المعدة، ومنعه من العودة إلى المريء. ومن شأن انفراج هذه العضلة، بغير ضرورة، أن يسهل ارتجاع السوائل الحمضية من المعدة إلى المريء. كما لا ننسى البصل والسكاكر المصنوعة من النعناع، أو ذات النكهة اللاسعة، فهي أيضاً يمكن أن تسبب حُرقة المعدة. مع ذلك فإنّه لا يوجد نظام غذائي معيّن يمكن أن يمنع نهائياً حدوث هذه الحُرقة في المعدة. لهذا يُنصح المريض بأن يتبع طريقة التجربة، يجرب كلّ غذاء على حدة، ويرى إن كانت معدته ترتاح بعد تناوله أم لا، بحيث يلغي الأغذية التي تُحدث لديه حُرقة المعدة من لائحة أغذيته، فالأغذية التي تزيد من حموضة المعدة تختلف من شخص إلى آخر.

- نمط العيش السليم:

هناك أنماط معيشية معيّنة تشجع على ظهور حُرقة المعدة، ولذلك تعتبر من أعداء المعدة والجهاز الهضمي ومنها:

- التدخين والمشروبات الكحولية، حيث يقلل الأوّل من إفراز اللعاب، الذي يقلل مفعول الإفرازات الحمضية في حالة ارتجاعها إلى المريء، بينما الثانية أي المشروبات الكحولية تؤدي إلى انفراج العضلة الفؤادية العاصرة، وصعود الحموضة إلى المريء. لهذا فإنّ تجنب المريض التدخين والخمور يقيه، أو يخفف كثيراً من أعراض حُرقة المعدة لديه.

- النوم مباشرة بعد تناول الطعام، فوضعية الاستلقاء تسهّل كثيراً صعود محتويات المعدة إلى المريء. لهذا يُستحسن تناول الطعام قبل ساعتين إلى ثلاث ساعات من موعد النوم، وفي حالة القيلولة يفضل النوم جلوساً على أريكة وليس على الفراش.

- ممارسة الرياضة، من شأن ممارسة نشاط بدني أن ينتج هذا النوع من الألم لدى المريض، خاصّة إذا كان المجهود البدني يستدعي أن ينحني الشخص إلى الأمام. وعلى المريض أن يتجنب ممارسة أي رياضة

عنيفة بعد الأكل مباشرة، بل يكفي فقط المشي لمسافة طويلة.

- وأخيراً السمنة، فالسمنة أيضاً سبب أساسي يزيد من آلام حرقة المعدة، لأنّ الدهون الزائدة تمارس ضغطاً على المعدة، يؤدي إلى ارتجاع العصارة الحمضية الموجودة فيها إلى المريء. ويمكن أن تعاني النساء الحوامل في الأسابيع الأخيرة من الحمل حُرقة المعدة، لهذا السبب نفسه، فالجنين كلما كبر حجمه داخل البطن، مارس ضغطاً أكبر على المعدة. والشيء نفسه يحدث عند ارتداء ملابس ضيقة جدّاً حول المعدة، كالأحزمة المشدودة أو البنطلونات الضيقة. وعدا عن العادات المعيشية السيّئة، فإنّ هناك نوعاً آخر من الأسباب، التي يمكن أن تزيد من حدة حُرقة المعدة، ألا وهي الأسباب النفسية.

- التوتر والضغط النفسي:

من المعلوم أنّ الأسباب النفسية أيضاً تلعب دوراً في إثارة هذا النوع من الآلام في الجهاز الهضمي، وذلك لأسباب عدة، منها أوّلاً أنّ التوتر يجعلنا نميل إلى الأكل بسرعة وعدم مضغ الطعام كما ينبغي، ما يزيد من المجهود الذي تبذله المعدة لهضم الطعام، وثانيها أنّ كون الجهاز الهضمي يتلقى التعليمات مباشرة من الجهاز العصبي، فإنّ التوتر والضغط النفسي يزيدان من كمية الإفرازات الحمضية في المعدة، التي تؤدي إلى الشعور بحُرقتها. لهذا، على المرء أن يتمهل في الأكل وأن يتفادى العصبية والتوتر والضغوط إن أراد أن يحدّ من الآلام.

- تأثير الأدوية:

حُرقة المعدة، هي أحد الآثار الجانبية لبعض أنواع الأدوية، مثل الأدوية المضادة للالتهابات، والتي تقلل من مقاومة غشاء المعدة، وبالتالي ظهور الألم. ومن هذه الأدوية أيضاً الأسبرين. في النهاية ينبغي أن نعرف أنّ تكرر حُرقة المعدة باستمرار قد يؤدي إلى حدوث مضاعفات، مثل الإصابة بمرض الالتهابات الهضمي للمريء، كما يمكن أن تكون حُرقة المعدة مجرّد علامة تشير إلى وجود مرض أشد خطورة مثل قرحة المعدة. لذا، وفي حالة استمرار هذه الآلام، على المريض أن يسارع إلى زيادة الطبيب الذي سيقوم بإجراء الفحوص اللازمة، لتشخيص الحالة ووصف العلاج الملائم للتخلص نهائياً من آلام حُرقة المعدة.

الكاتبة: سناء ثابت