

حرقه المعده بين الصل والخطأ



العديد من الأسباب تؤدي إلى حرقه المعده ومن ضمنها خلل في الصمام الذي يفصل المريء عن المعده، ما يؤدي إلى صعود الحموضة إلى المريء، وبالتالي الشعور بالحرقه. كما أن تناول بعض المأكولات كالحمضيات على أنواعها وشرب كميات كبيرة من القهوة والإكثار من الوجبات السريعه والمقلية وتناول اللبن والطماطم والمشروبات الغازية بكثرة يزيد من ظهور الحرقه. كما أن تناول بعض الأدوية كالأسبرين أو المضادات الحيويه أو الحديد يزيد من ظهور الحرقه. فتعال معنا لتكتشف المعلومات التي تمتلكها عن حرقه المعده وما إذا كانت خاطئه أو صحيحة.

1- حرقه المعده تضرّ القلب: (x - ✓)

الجواب الصحيح هو (x): حرقه المعده لا تسبب أي ضرر لصحة القلب، وهذه مقولة شائعة يجب الحذر منها. حرقه المعده تحصل بسبب عدم انغلاق صمام المريء بشكل جيد، ما يسبب ترسباً للمأكولات من المعده إلى المريء وظهور حرقه شديده في المعده. 40% من الأشخاص أو أكثر يمكن أن يعانون حرقه المعده مرة واحدة في الشهر على الأقل، وهم لا يعتبرون عرضة لأمراض القلب بسبب هذه المشكله.

2- مضغ العلكه يخفف من أعراض حرقه المعده: (x - ✓)

الجواب الصحيح هو (√): قد ينصحك البعض بعدم تناول العلكة عند الإصابة بحرقه المعدة، اعتقاداً بأنها تزيد من حموضة المعدة. ولكن في الحقيقة العلكة تساعد على التخفيف من أعراض الحرقه بشكل مميز، حيث إنَّ العلكة تساعد على إفراز المزيد من اللعاب والذي يعمل كمنطقة عازلة للحموضة العالية الناتجة عن المعدة. كما أنَّه عند تناول العلكة تزداد عملية البلع تلقائياً، ما يساعد على دفع الحموضة إلى الأسفل من جديد، وبالتالي التخفيف من هذه المشكلة ومن أعراضها المزعجة. وتجدر الإشارة إلى أنَّ التدخين هو الذي يجعل الأمر أسوأ عند الإصابة بحرقه المعدة، وذلك لأنَّه يزيد من الإفرازات الحمضية في المعدة ويمنع إغلاق صمام المريء بشكل صحيح.

3- النوم على عدد من الوسائد يحسن من حرقه المعدة: (x - √)

الجواب الصحيح هو (√): الاستلقاء على الظهر يزيد من مشكلة حرقه المعدة، وذلك لأنَّه يزيد من إفراز المادة المسببة للمحوضة ويسمح لها بدخول المريء بشكل أسهل. ولكن وضع عدد من الوسائد تحت رأسك من أجل رفع رأسك وصدرك نحو الأعلى يساعد على التخفيف من حموضة المعدة بشكل ملحوظ، وذلك لأنَّها تزيد من الضغط على رأس المعدة بشكل فعال وتحد من حموضتها. كما أنَّه يمكنك العمل على رفع فراش السرير من الأعلى بدرجة 30 درجة مئوية للتخفيف من عوارض الحموضة. وتجدر الإشارة إلى أنَّ النوم على الجانب الأيسر يمكن أن يساعدك على الحد من أعراض حموضة المعدة إذ إنَّ الدراسات العلمية أثبتت أنَّ النوم على الجانب الأيمن يمكن أن يزيد من عوارض الحرقه وحتى يؤدي إلى الغثيان. لذلك، ينصح بالنوم على الجانب الأيسر أي في الوضعية التي تسبب أقل ضغطاً على العضلات التي تربط المعدة بالمريء.

4- تخفيض الوزن في حال المعاناة في البدانة يحد من مرات الإصابة بحرقه المعدة: (x - √)

الجواب الصحيح هو (√): زيادة الوزن والمعاناة من السمنة تزيدان من الضغط على المعدة وتسمحان للحموضة بالتسلل بشكل أكبر إلى المريء. باحثون من جامعة "ستانفورد" الأميركية في ولاية كاليفورنيا جمعوا نتائج نحو 2000 دراسة عن حرقه المعدة ولاحظوا أنَّ الحد من بعض أنواع الأطعمة لا يساعد فعلاً على التخلص من مشكلة الحرقه كما يجب. وأكد هؤلاء الباحثون أنَّ فقدان الوزن الزائد هو السبيل الأفضل للتخلص من آلام حرقه المعدة. كما أنَّ المرأة الحامل تعاني بشكل كبير آلام حرقه المعدة، وذلك بسبب ضغط الجنين الزائد على المعدة مع تقدم أشهر الحمل، ما يسبب الشعور بالانزعاج، وهنا ما بيدها سوى الانتظار حتى بعد الولادة للتخلص من هذه المشكلة المزعجة.

5- تناول الكثير من أدوية حموضة المعدة يسبب الإسهال: (x - √)

الجواب الصحيح هو (x): يتم اللجوء إلى أدوية التخفي من حرقه المعدة بغية التخلص من هذا الشعور المزعج. توجد أدوية الحرقه بأشكال عدة، فمنها ما يمكن مصه ومنها ما يمكن ابتلاعه. هذه الأدوية لا تسبب الإسهال كما هو شائع، ولكن تناولها بشكل كبير وللأسف يسبب عدداً من ردود الفعل السلبية للجسم. الإمساك هو المشكلة التي تسببها هذه الأدوية التي تحتوي أغلبيتها على جرعة عالية من الكالسيوم. كما أنَّ هذه الأدوية تحد من امتصاص الحديد وبعض من المغذيات بالجسم، وبالتالي يفضل تناولها بعد ساعتين من تناول الوجبة الغذائية. لذا، ننصحك باللجوء إلى الوسائل الطبيعية للتخفيف من حرقه المعدة قبل تناول الأدوية، وذلك عبر محاولة التخفيف من الوزن إذا كنت تعاني البدانة، وبوضع عدد من الوسادات تحت رأسك عند النوم وعدم الاستلقاء مباشرة بعد تناول الطعام والتخفيف من المشروبات الغازية ومن المشروبات التي تحتوي على الكافيين وعدم ارتداء الملابس الضيقة، خصوصاً من حول الخصر وعدم تناول وجبات كبيرة ودسمة وملينة بالزيوت.