

اضطرابات المعدة عرض مزعج





إعداد: راندا جرجس

تتسبب بعض العادات الغذائية الرمضانية في ارتفاع معدل الارتجاع المريء، وهو عرض شائع ومزعج في رمضان وخاصة للذين يعانون اضطرابات الجهاز الهضمي والمعدة بشكل عام. وتتمثل هذه السلوكيات في الأكل بسرعة شديدة، وعدم مضغ الطعام جيداً، والإفراط في تناول كميات من الطعام والمياه أثناء الإفطار مباشرة، إضافة إلى الوجبات الدسمة والفواكه والحلويات دون إعطاء راحة للمعدة، كما يؤدي الخلود إلى النوم بعد الأكل وقلة النشاط والحركة إلى نقص معدلات الحرق والتمثيل الغذائي، وبالتالي زيادة الوزن.

ويوضح د. شريف الشهاوي، أخصائي أمراض الجهاز الهضمي والكبد أن الصيام لفترات طويلة يجعل المعدة فارغة تماماً، وبالتالي فإن تناول الطعام مباشرة يمكن أن يؤدي إلى انتفاخ في البطن، وارتدادات حمضية، وارتفاع نسبة الحموضة، وخاصة الذين يعانون الارتجاع المريئي، وقرحة المعدة والاثنا عشر.

وينصح الشهاوي مرضى الارتجاع المريئي بالالتزام بالنمط الغذاء الصحي، وتناول الأدوية الموصوفة من الطبيب. أما الذين يعانون اضطرابات المعدة خلال الصيام فيجب عليهم تعديل أنواع الطعام والتقليل من السعرات الحرارية، وكمية النشويات والسكريات الجاهزة، والإكثار من السوائل والمياه بالقدر الكافي، ولكن بشكل تدريجي خلال ساعات الإفطار من المغرب إلى قبل صلاة الفجر، لتحسين الأعراض والحد من المضاعفات، وخاصة من يواجهون مشكلة الإمساك.