الخليج

الصحة ,

31 مارس 2023  21:34 مساء

# كيف تتجنب عسر الهضم والحموضة في رمضان؟



**«القاهرة: «الخليج**

يعاني بعض الصائمين مشكلات في الجهاز الهضمي، بسبب تاريخهم المرضي، أو بسبب سلوكات خاصة في تناول الطعام من دون اتباع القواعد الصحية، أو بسبب تغير مواعيد تناول الطعام، في ظل الصيام

ويعد عسر الهضم والحموضة أكثر مشكلتين يعانيهما الصائمون، وفي هذا الإطار تقدم هيئة الدواء المصرية تشخيصاً وإرشادات لتجنب المشكلتين.

وتظهر أعراض عسر الهضم في الشعور بالألم أعلى البطن، أو الامتلاء، أو غازات في البطن، بعد تناول الطعام مباشرة.

وقد يحدث ذلك نتيجة تناول المشروبات الغازية أو مشروبات الكافيين، أو الأطعمة الدسمة، وربما بسبب التوتر، والتدخين، أو لوجود مرض بالجهاز الهضمي، أو عدوى بكتيرية، أو بسبب تناول بعض الأدوية، ومنها المسكنات.

أما الحموضة، فهي حرقان شديد نتيجة تسرب أحماض المعدة إلى المريء؛ حيث يشعر المريض بالألم، وفي الأغلب يبدأ الشعور بالحموضة بعد تناول أطعمة معينة، أو نتيجة مشكلات في المعدة، مثل وجود قرحة أو حدوث ارتخاء في عضلات العليا التي تنظم دخول الطعام؛ حيث يتسبب الارتخاء في تسرب الأحماض.

ويمكن تجنب مشكلتي عسر الهضم والحموضة في شهر رمضان، من خلال تناول وجبات خفيفة بدلاً من الوجبات الكبيرة المعتادة، مع تجنب السحور قبل النوم مباشرة، والابتعاد عن تناول الأطعمة الحارة، والدسمة المملوءة بالدهون غير الصحية، كما يجب التقليل من تناول البصل والثوم، والتقليل من المشروبات التي تحتوي على الكافيين، والابتعاد عن المشروبات الغازية.

ومن المهم عدم الإسراع في تناول الطعام، وضرورة الحرص على تناوله ببطء، للوقاية من حدوث عسر الهضم، والتقليل من احتمالات حدوث الحموضة.

ويجب الحرص على شرب الماء، مما يساعد على تجنب عسر الهضم، والتقليل من الشعور بالحموضة. كما يجب الإقلاع عن التدخين، لأنه أحد أهم مسببات الحموضة المتكررة.

ويفضل تجنب النوم مباشرة بعد الأكل، كما يجب الحرص على أن يكون الرأس مرتفعاً عن الجسم عند النوم، لتقليل الحموضة.

ومن المهم الرجوع إلى الطبيب أو الصيدلي، لتحديد الأدوية المناسبة، وطرق تناولها، إذا استمرت الأعراض.

"حقوق النشر محفوظة "لصحيفة الخليج .2024 ©