

## أطعمة ومشروبات وأدوية تشعل الحموضة في رمضان



### «الفاخرة»: الخليج

تمثل مشكلة الحموضة إزعاجاً كبيراً في معظم الأوقات، لكن هذه المشكلة قد تزداد في رمضان، بسبب تغير النظام الغذائي من حيث المواعيد والعادات؛ إذ يحدث إسراف في تناول الطعام، واللجوء إلى المشروبات الغازية أو مشروبات الكافيين، لتعويض نقص السوائل والسكر في الجسم.

قد يصاب من يعانون الحموضة بالحيرة في كيفية التعامل مع المشكلة في الفترة ما بين الإفطار والسحور.

وتقدم هيئة الدواء المصرية وصفة متكاملة للتغلب على مشكلة الحموضة في رمضان، من خلال تنظيم تناول الأدوية خاصة أن هناك أشكالاً صيدلانية مختلفة لأدوية الحموضة، وكل نوع تختلف في طريقة استخدامه، فمثلاً هناك أدوية في شكل أقراص، وأخرى سائلة.

تناول الأقراص المضادة للحموضة بعد الإفطار مباشرة بعد تمرّة وماء، ثم الانتظار لنصف وتشير الهيئة إلى أنه يفضل

ويمكن تناول أقرص المضغ سريعة المفعول، أو الدواء ساعة، قبل تناول وجبة الإفطار، واتباع الأمر ذاته في السحور. الشراب عند الشعور بحرقان المعدة، على أن يفصل بين الجرعات ساعتان على الأقل.

وتنصح الهيئة بتناول الدواء في موعد ثابت، بصورة منتظمة تساعد على نجاح العلاج الطبي، واستعمال أساليب بسيطة، مثل الجداول أو عبوات تنظيم الأدوية، لتذكر تناول الجرعات في الأوقات الصحيحة، ومراجعة مقدم الرعاية إذا فات موعد الجرعة، وكذلك مراجعة أية أدوية يتم تناولها مع الطبيب والصيدلي فقد تكون هي السبب، فهناك بعض الأدوية التي تسبب الحموضة، ومنها: الأسبرين، ومضادات الاكتئاب، ومسكنات الألم المضادة للالتهابات، وهرمون الأستروجين.

وتدعو هيئة الدواء المصرية إلى تجنب تناول المأكولات والمشروبات، التي تتسبب بتهييج المعدة، مثل القهوة والشاي والأطعمة الدسمة أو الحارة، مع ضرورة مراجعة الطبيب في حال استمرار أعراض الحموضة بعد تناول الأدوية.

وتحذر الهيئة من أن الحموضة مشكلة شائعة، تنشأ بسبب إفراز المعدة فائضاً من الأحماض، عن طريق الغدد المعدية، وتحدث المشكلة بسبب العادات الغذائية الخاطئة، ومنها الإفراط في ما يتسبب بحدوث حرقة بالمعدة بعد تناول الطعام. التدخين، وتناول الوجبات السريعة، والأطعمة التي تحتوي على نسبة عالية من الدهون، إلى جانب الإكثار من تناول المنبهات، كما يعد النوم سبباً مباشراً في الحموضة، خاصة إذا حدث بعد الانتهاء من الطعام.

ويمكن الوقاية من مشكلة الحموضة من خلال اتباع بعض العادات الغذائية الرشيدة، مثل:

تجنب الطعام المقلي والحار، والأطعمة الدهنية والأطعمة عالية الحموضة، ومنها الأطعمة المصنعة، وكذلك - ويفضل تناول وجبات صغيرة الحجم، مع الحلويات الدسمة عالية السكريات، والأطعمة الغنية بالتوابل والبصل والثوم. الأكل ببطء، ومضغ الطعام جيداً.

الاعتماد على طريقة صحية في طهو الطعام، مثل الشوي، أو السلق، أو الطهي على البخار، وتجنب الإكثار من - المخلل والفاكهة، مثل: العنب، والجريب فروت، والبرتقال، والأناناس، والطماطم.

تجنب النوم بعد الوجبات؛ إذ يجب الفصل بينهما بفترة تمتد من ٣ إلى ٤ ساعات على الأقل. وعند النوم يجب - ويجب أيضاً تقليل مصادر الكافيين كالقهوة الحرس على أن يكون الرأس مرتفعاً عن الجسم، لتقليل الحموضة. ويجب الحرص على شرب الماء بكثرة، لأنه والشيكولاتة، والمشروبات الغازية، والإقلاع عن التدخين والكحوليات. يساعد على التقليل من الشعور بالحموضة

من المهم إنقاص الوزن، إذا كان زائداً، والحفاظ على وزن مناسب، مع تجنب التمرينات العنيفة بعد تناول الطعام، - وأن يكون بينهما فارق زمني يقدر بثلاث ساعات على الأقل.