

# «نار الحموضة» تجنبها وتعلم كيف تطفئها



الثلاثاء 14 ديسمبر 2010 12:12 م

14/12/2010

حرقان عند منطقة الصدر، يتحرك إلى أعلى صاعدا من المعدة، وأحيانا يزداد الشعور بالحرقة عند مؤخره الحلق. كل هذه أعراض يعبر عنها بالحموضة. إذا كنت تعاني من الحموضة، فليست وحدك. فهي حالة شائعة يعتقد الكثير ممن يعانون منها أنها تصاحب تقدم العمر أو أنها أمر عادي يجب التعايش معه، والحقيقة أن هناك 45% من البالغين يشكون من الحموضة مرة كل شهر، و7% منهم يعانون منها يوميا. يؤكد د. طارق رشدي استشاري التغذية الإكلينيكية بكلية طب القصر العيني، أن ارتفاع نسبة الأشخاص الذين يعانون من الحموضة راجع إلى ضغوط الحياة اليومية وطبيعة الغذاء الذي يفرضه عليهم روتين الحياة اليومي السريع. وقال: «يؤدي التوتر والضغوط العصبية والنفسية إلى اختلال في إفراز الحامض المعدي المسبب للحموضة، وتعد أيضا الوجبات السريعة مسببا رئيسيا لزيادة أحماض المعدة، نظرا لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون».

## كيف تحدث الحموضة؟

تحدث الحموضة إذا لامست عصارة المعدة الحامضية بطانة المريء لفترة طويلة من الوقت، هذا التلامس يجرح المريء ويؤدي إلى الحرقة التي تمتد إلى الحلق، ويحدث هذا التلامس عندما يفشل الصمام بين المعدة والمريء في الانغلاق بشكل جيد ليحافظ على محتويات المعدة من الرجوع إلى المريء، فنجد أن الطعام المهضوم جزئيا في المعدة مع حامض المعدة يندفعان لأعلى المريء، وهذا يجعل الشخص يشعر بحرقة.

## ما هي العوامل التي تساعد في حدوث الحموضة؟

عادة ما ترتبط الحموضة بالنظام الغذائي اليومي (نوعا وكما وتوقيتا)، يقول د. طارق: «إن اختلال النظام الغذائي هو أحد أهم أسباب الحموضة، لذا فإننا نجدها شائعة مع بداية صيام شهر رمضان، حيث اختلاف توقيت الوجبات ونوعيتها، وتعود مرة أخرى مع بداية الإفطار في أول أيام العيد». ترتبط دائما الحموضة بكثرة الأكل، إلا أن هناك حموضة تحدث نتيجة الجوع - كما يوضح د. طارق- وهي التي يواجهها الشخص مع صيام أول يوم في رمضان، حيث اعتادت المعدة على إفراز العصارة الحامضة في توقيت محدد بينما المعدة خالية من الطعام في فترة الصيام. ويعد أن تعناد المعدة على إفراز الحامض في توقيت الإفطار، فإنها تفاجيء في أول أيام العيد بكميات من الطعام في توقيت يصعب عليها فيه إفراز العصارة الحامضية لهضم هذه الكمية من الطعام، وهذا فيما يتعلق بالتوقيت. أيضا نوعية الطعام لها دور أساسي في مشكلة الحموضة، فهناك أطعمة تزيد من مشكلة الحموضة مثل: الشيكولاتة، القهوة، الشاي، المشروبات الغازية، النعناع، الأكلات الحريفة، الأكلات عالية الدهون، عصير البرتقال والليمون، المقلبات، والأطعمة المتبلة. كما يؤكد د. طارق على أن تناول وجبات ضخمة، والاستلقاء على الظهر بعد تناول الأكل مباشرة يتسبب في ارتجاع حامض المعدة. وأضاف أن هناك عوامل أخرى ليس لها علاقة بالغذاء تتسبب في حدوث الحموضة مثل:

- الحمل خاصة في شهوره الأخيرة، نظرا لضغط الجنين على المعدة مؤديا إلى صعود العصارة المعدية إلى المريء.
- التدخين، حيث تؤدي مادة النيكوتين إلى تهيج غشاء المعدة لتفرز عصارة بكمية عالية.
- هناك بعض الأدوية التي تتسبب في الحموضة مثل الأسبرين، وبعض المضادات الحيوية وأقراص منع الحمل.
- أحيانا يؤدي التوتر والقلق والضغوط النفسية إلى اضطراب إفراز عصارة المعدة.
- السمنة أحد أهم أسباب الحموضة.

## ماهي الإجراءات الوقائية التي تجنبك الحموضة؟

إن تجنب العوامل المسببة للحموضة وتنظيم الغذاء، هو الإجراء الوقائي الأمثل لتجنب الحموضة، وعليه ينصح د. رشدي باتباع التالي:

- أن تكون الوجبات الغذائية متعددة وبكميات صغيرة، وقليلة الدسم، وفي مواعيد منتظمة.
- تجنب النوم بعد الأكل مباشرة، فحاول أن تكون وجبتك قبل النوم بحوالي ساعتين أو ثلاث ساعات.
- تجنب المشروبات الغازية، والتدخين والكحوليات.

- تجنب الأسبرين والأدوية المحتوية عليه.

- حاول اتباع نظام غذائي لتقليل وزنك إذا كنت تعاني من السمنة المفرطة.

- تجنب الأكلات التي تسبب الحموضة مثل: الشيكولاتة، الشاي، القهوة، عصير البرتقال والليمون، والأكلات الحريفة.

- تجنب شرب اللبن مساءً، حيث إنه يزيد من الحموضة، ويمكن أن نستبدل به بالزبادي أو اللبن الرايب.

- كما يفضل الابتعاد عن منتجات الألبان عالية الدسم والمملحة، مثل الجبن الرومي والأجبان ذات الروائح النفاذة.

- تجنب اللحوم المتبلية، أو الأسماك المدخنة والمملحة، أو اللانشون، أو السردين، أو الأنشوجة المملحة، أو الفرائتكفورت.

- احرص على تناول القليل فقط من السكريات.

- إذا كنت تعاني من مشكلة عضوية تؤدي إلى ارتجاع المريء، فاحرص على زيادة ارتفاع الفراش (السرير) الذي تنام عليه بمقدار 10 سم من ناحية الرأس.

- احرص على أن تحتوي وجباتك الغذائية على:

• الخبز والعجائن من 2-3 مرات يومياً، حيث تساعد في تقليل الحموضة، فالخبز الأسمر والمقرمشات السمراء والمكرونه والأرز والتوست الأسمر يساعد في تقليل الحموضة.

• الخضراوات الطازجة من 3-4 مرات يومياً، وتجنب الخضراوات النيئة أو المسببة للغازات، مثل الكرنب والقرنبيط.

• الفواكه الطازجة من 2-3 مرات يومياً، ما عدا الليمون والجريب فروت والبرتقال والمان؛ نظراً لحمضيتها، مع ملاحظة أن القشرة البيضاء المحيطة بهذه الثمار تعادل الحامضية التي تميزهم، ويستخدم مطحون هذه القشور البيضاء في علاج حموضة المعدة.

• اللحوم وبدائلها من 2-3 مرات يومياً بدون دهون أو جلد، وطهيها بدون سمن أو زيتون.

• الموز مصاد للحموضة، ويرجع ذلك لاحتوائه على نسبة عالية من الأملاح القلوية التي تعادل حموضة المعدة.

• العرقسوس من المشروبات التي تساعد على أداء جيد للجهاز الهضمي بشكل عام.

#### متى تلجأ إلى الأدوية؟

في حالة عدم شعورك بتحسن بعد اتخاذ الإجراءات السابقة فلا بد من استشارة الطبيب. وقد يصف لك واحداً أو أكثر من الأدوية التالية حسب الحالة:

- أدوية مضادة للحموضة، وهي تقلل من الإحساس بحرقه المعدة.

- أدوية تساعد في عملية الهضم، تعيد حركة الجهاز الهضمي إلى طبيعتها، حيث تعمل على تقوية عضلات صمام المريء، وتعيد الحركة الدودية للمريء إلى طبيعتها وبالتالي ينساب الطعام والحامض في الاتجاه الصحيح لأسفل.

- الأدوية التي تحمي جدار المريء بواسطة طبقة مبطنة تحميه من حامض المعدة.

**المصدر: صحة دوت كوم**