

كيف يؤثر الإجهاد على الجهاز الهضمي؟



الأحد 26 فبراير 2023 06:36 م

يلاحظ الكثيرون أن الإجهاد والقلق الشديد يزيدان من مشاكل الجهاز الهضمي وحسب ما ذكره موقع houstonmethodist فأن الجهاز العصبي المعوي وهو عبارة عن مجموعة من الخلايا العصبية في الجهاز الهضمي ويمكن أن يكون الإجهاد مساهماً رئيسياً في العديد من مشاكل الجهاز الهضمي" ما الذي يمكن أن يفعله الإجهاد لمعدتك؟

التأثير الهضمي الأكثر شيوعاً للإجهاد هو تفاقم أعراض حالة موجودة فيما يلي ثلاثة أمثلة:

- الحموضة المعوية

الحموضة المعوية هي حرق أو ألم خلف عظمة الصدر يحدث عندما تنفتح العضلات بين المريء والمعدة ، مما يسمح لحمض المعدة بالانتقال لأعلى إلى المريء

الإجهاد يمكن أن يبطئ عملية الهضم ، ويبقي الطعام في معدتك لفترة أطول ، مما قد يؤدي إلى الحموضة المعوية

- عسر الهضم

هل عانيت من قبل من الانتفاخ والغثيان والتجشؤ والغازات والإسهال بعد تناول وجبة؟

يمكن أن يكون عسر الهضم ، والذي يحدث غالباً بسبب

-الأكل بكثرة أو بسرعة كبيرة

-تناول الأطعمة الغنية بالدهون

-الأكل في المواقف العصبية

- متلازمة القولون العصبي (IBS)

القولون العصبي هو اضطراب معوي يتميز غالباً بما يلي:

-تشنج

-الانتفاخ

-الإسهال أو الإمساك

يجد بعض الذين يعانون من متلازمة القولون العصبي أن التوتر يسبب اشتعال النيران

كيفية تخفيف آلام المعدة من الإجهاد

لا يمكنك دائمًا تجنب التوتر ، ولكن يمكنك إدارته والمساعدة في تخفيف معاناة معدتك

تتضمن بعض الاستراتيجيات الرئيسية ما يلي:

-التمارين الرياضية، يساعد النشاط المنتظم في تقليل التوتر والتحكم في الوزن وتنظيم وظيفة الأمعاء وتحسين صحتك العامة، فقط تأكد من ممارسة الرياضة قبل الأكل أو انتظر ساعة واحدة على الأقل بعد الوجبة

-تقنيات الاسترخاء والتنفس، يمكن لليوجا أو التأمل أو مجرد أخذ أنفاس بطيئة ومنتظمة أن تقلل التوتر وبالتالي تقلصت الألم والألم

-الارتجاع البيولوجي، تساعد تقنية التفكير الزائد هذه على تعلم التحكم في وظائف معينة للجسم ، بما في ذلك وظائف الجهاز الهضمي ، وإعادتها إلى طبيعتها يساعد الارتجاع البيولوجي أيضًا في تقليل توتر العضلات وإبطاء معدل ضربات القلب ، مما يعزز حالة الاسترخاء

هل يمكن أن يسبب التوتر ألمًا في المعدة لا يزول؟

يعاني معظم الناس من مشاكل في المعدة من حين لآخر ، لكن الخبراء يقولون إنه من المهم عدم التغاضي عن مشاكل الجهاز الهضمي المزمنة أو المتكررة حتى لو كنت تعتقد أن الإجهاد يمكن أن يكون السبب

إذا كنت تعاني من حرقة القلب أو عسر الهضم أو أعراض القولون العصبي أكثر من مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع ، فمن المحتمل أن يكون الوقت قد حان لرؤية طبيب أمراض الجهاز الهضمي . يمكن أن تكون مشاكل الجهاز الهضمي المطولة علامة على مرض الجزر المعدي المريئي (GERD) أو القرحة أو اضطرابات الجهاز الهضمي الأخرى