

سوزش‌های ترش‌مزه!



۴. بعد از خوردن غذا زانوهای خود را بغل نکنید و به اصطلاح «چُمباتمه» ننزید!
۵. از زیاده‌روی در خوردن غذاهای چرب، سرخ شده و چاشنی‌دار اجتناب کنید.
۶. زیاده‌روی در نوشیدن قهوه، چای و آب پرتقال باعث بروز سوزش معده می‌شود.
۷. از خوردن غذاهای دیر هضم مثل حبوبات، غلات آن هم در حجم زیاد، در وعده غذایی شب جلوگیری کنید.

چند نکته مهم:

۱. بعضی از عادت‌های خاص می‌تواند عملکرد دریچه مری را تحت تأثیر قرار دهند. از جمله داشتن اضافه وزن، پوشیدن لباس‌های تنگ و استعمال دخانیات.
۲. حتماً غذاهایی را که در شما ایجاد سوزش معده می‌کنند شناسایی کنید.
۳. اگر علاقه زیادی به غذاهای رستوران و فست‌فودها دارید سعی کنید غذاهای کم چرب و حاوی پروتئین متعادل را انتخاب کنید.
۴. وجود نیترات در غذاها و تبدیل آن به اکسید نیتريت در معده عاملی است برای شلی و بروز رفلاکس معده؛ از جمله غذاهایی که نیترات فراوان دارد سوسیس و کالباس است.
۵. آب بهترین نوشیدنی است که می‌تواند اسیدهای دستگاه گوارش را رقیق کند.
۶. شیر کوبیده سنجید برای رفع سوزش معده مفید است. زیرا ترشی معده را کم می‌کند.

این علائم و توجه به آن‌ها می‌توان از بروز چنین مشکلی جلوگیری کرد. هر چند که این بیماری بر خلاف بیماری‌های دیگر خطر جدی برای سلامت بدن به همراه ندارد، اما عدم توجه به درمان آن در بلند مدت می‌تواند موجب اختلالاتی نظیر التهاب، زخم و تغییر سطح مری و گاهی سرطان شود.
علائم این بیماری:

۱. سوزش و درد شدید در میانه قفسه سینه
۲. احساس مزه ترش در پشت گلو
۳. مشکل در عمل بلع
۴. احساس چسبیده بودن غذا به قفسه سینه یا گلو
۵. سرفه‌های مزمن و یا حملات آسم

راه کنترل بیماری

شاید باور این مسأله غیرممکن به نظر برسد، اما با کمی تغییر جزئی در رژیم غذایی یا عادات غذایی می‌توان این عارضه را کنترل و در بسیاری از موارد هم درمان کرد که این موارد شامل:

۱. حجم وعده‌های غذایی خود را کم کرده و ۳-۴ ساعت قبل از خواب شام صرف کنید.
۲. بعد از خوردن غذا از خوردن هله هوله و خوراکی‌های دیگر اجتناب کنید.
۳. هنگام خواب، سر خود را بالاتر از بدن قرار دهید. این کار مانع از بازگشت اسید معده به داخل مری می‌شود.

تصور کنید نیمه شب به یکباره از خواب بیدار شده و احساس سوزش شدیدی در قفسه سینه خود می‌کنید. در چنین مواقعی بهترین فکری که می‌تواند به ذهن‌تان برسد چیست؟!
بله درست حدس زدید... سوزش معده یا ترش کردن.

پس برای آشنایی بیشتر با این مشکل بهتر است کلبه سلامتی این شماره ما را دنبال کنید. زمانی که اولین لقمه غذا را قورت می‌دهید، در طول مری حرکت می‌کند و مری با حرکات دودی شکل خود باعث می‌شود که غذا به سمت پایین حرکت کند و این حرکات تا زمانی ادامه دارد که غذا وارد معده شود. در محل اتصال مری به معده دریچه‌ای وجود دارد به نام اسفنکتر مری که با باز شدن آن غذا از مری وارد معده می‌شود تا اسیدهای معده عمل هضم آن را آغاز کنند. بعد از ورود غذا به معده، دریچه اسفنکتر مری خودبه‌خود بسته می‌شود تا از بازگشت اسیدهای معده به مری ممانعت کند.
اما گاهی اتفاق می‌افتد که در بعضی از افراد این دریچه به درستی عمل نمی‌کند و اجازه می‌دهد که اسیدهای معده به داخل مری تراوش کنند که این مسأله باعث ایجاد درد و ناراحتی و سوزش در قفسه سینه می‌شود.

علائم بیماری

سوزش معده یا ترش کردن مانند سایر بیماری‌ها دارای علائم و نشانه‌هایی است که با شناخت