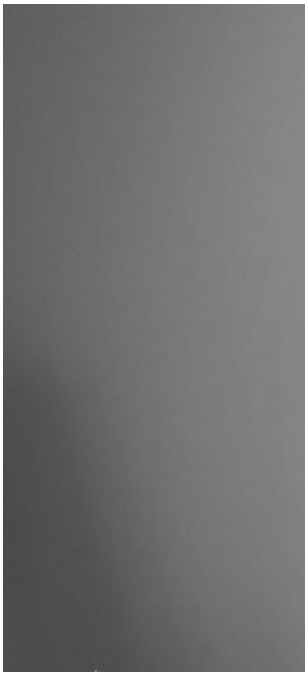
حرقة المعدة بعد الأكل: إليك الأسباب الشائعة وطرق التخلص منها



تعد الحرقة في البطن بعد الأكل إحساس مزعج وله أسباب كثيرة، بعضها بسيط وبعضها يحتاج متابعة مع الطبيب، وحول ذلك يوضح التقرير المنشور عبر موقع "everydayhealth" بعض الأسباب الشائعة، ومنها:

1. الارتجاع المعدي المريئي

بسبب رجوع أحماض المعدة للمريء، يسبب حرقة وأحيانًا طعم حامض في الفم.

2. قرحة المعدة أو الاثني عشر

Vidverto Player

الحموضة الزائدة تهيّج جدار المعدة وتسبب ألم أو حرقان بعد الأكل.

3. التهاب المعدة

ناتج عن بكتيريا جرثومة المعدة أو أدوية مثل المسكنات.

4. عسر الهضم

اضطراب هضمي يسبب حرقان وانتفاخ بعد الأكل رغم عدم وجود سبب عضوي واضح.

5. تناول أطعمة حارة أو دهنية أو كثيرة التوابل

تحفّز إفراز الحمض وتسبب حرقان.

6. القلق والتوتر

يؤثران بشكل مباشر على الجهاز الهضمي ويزيدان الإحساس بالحرقان.

طرق الوقاية والعلاج

1. تناول وجبات صغيرة ومتوازنة

ولا تترك معدتك فاضية لفترات طويلة، لأن الجوع يزيد الحموضة.

2. تجنب الأطعمة المهيّجة

مثل: المقليات، الأطعمة الحارة، الحمضيات، القهوة، والمشروبات الغازية.

3. لا تستلقي بعد الأكل مباشرة

انتظر 3-2 ساعات قبل النوم أو الاستلقاء.

4. رفع الرأس أثناء النوم

بوضع وسادة إضافية لتقليل رجوع الحمض.

5. شرب الماء بكميات معتدلة خلال الأكل وبعده

يساعد في تقليل تركيز الحمض.

6. استخدام أدوية الحموضة

مثل مضادات الحموضة أو مثبطات الحمض ، لكن لازم تحت إشراف طبي لو استمر الوضع.

إذا الحرقان مستمر أو يرافقه أعراض زي الغثيان، فقدان وزن، دم في البراز فضروري تراجع الطبيب.