

الوقاية الذاتية من الحرقه

٢- الحمية الغذائية أو الريجيم المتوازن والرياضة المنظمة:
لخفض الوزن إلى الوزن الطبيعي، باستشارة الطبيب.



٤- تناول وجبات صغيرة.

٥- الإمتناع عن الاستلقاء بعد الأكل ومن المحبذ تجنب الأكل
عموماً قبل النوم بمدة لا تقل عن ٢-٣ ساعات .

٦- تجنب شد الأحزمة على الخصر أو ارتداء ملابس ضيقة على
البطن.



٧- تجنب الأدوية التي تؤذي المعدة كالأسيبرين وأدوية التهابات
المفاصل (Non Steroidal Anti inflammatory Drugs) إلا بعد
استشارة الطبيب.



الوقاية الذاتية من الحرقه

يستطيع الشخص الذي يعاني من الحرقه التحكم بها عن طريق
تغيير نمط الحياة، وأنواع الأكل وتعاطي أنواع من الأدوية الخاصة
وهذا يتلخص في الخطوات التالية :

١- تجنب بعض المأكولات: التي ينتج عن تناولها زيادة إفراز الأسيد
في المعدة و/أو ارتجاع في المريء مثل:

- المشروبات والمأكولات التي تحتوي على مادة
الكافيين: القهوة، الشاي، الكاكاو، الشوكولا، والمتي.
- المشروبات الغازية خصوصاً التي تحتوي على
مادة الكولا: مثل البيبسي والكوكا كولا ...
- التوابل أو البهارات، النعناع، والينسون.
- المأكولات الدسمة والدهنية والمقالي.
- الزعتر والكشك.



• عصير الحمضيات: عصير البرتقال والليمون الحامض والبنندورة
وغيرها.



• المشروبات الكحولية.

٢- تجنب التدخين: من المعروف أن النيكوتين يهيج غشاء المعدة
لإفراز حموضة عالية، وفي نفس الوقت يسبب بارتجاع الصمام
السفلي للمريء والذي ينتج عنه ارتجاع في الحموضة.

