

استمتعت بوجبة دسمة، واستلقيت على مقعدك المفضل، وفجأة، تحس بألم شديد في صدرك لدرجة الإحساس بأن ناراً تشتعل فيه الحموضة حالة شائعة جداً، وهي عادة لا تستحق القلق، إلا أن بعض الأشخاص يعانون منها بشكل دائم، وقد تتحول إلى مشكلة جدية تتطلب علاجاً طبياً، وتعتبر الحموضة أهم أعراض مرض الارتداد المعدي، وهو ارتداد حمض المعدة أو عصارتها إلى المريء متسببة بتهيج المريء أهم الأعراض أكثر الأعراض شيوعاً هو حرقة وشعور بالحرارة في الصدر، والتي قد تمتد إلى الحنجرة، مع طعم سيء في الفم، بالإضافة لأحد الأعراض التالية:

- 1- ألم في الصدر، خصوصاً في الليل أثناء النوم.
- 2-
- 3- سعال، أزمات، صفير، التجشؤ أو تفرح الحنجرة.
- 4- التقيؤ، أو خروج سائل حمضي عن طريق المريء إلى الفم.

أسبابها

()

بعودته إلى المريء بعد ذلك، فإذا كان الصمام ضعيفاً فإن عصارة المعدة سوف تتمكن من العودة إلى إن عودة عصارة المعدة الحمضية المتكررة إلى المريء ستهيج بطانة المريء، وتسبب التهابه، وبمرور الوقت، يسبب هذا الالتهاب تآكل المريء، وينتج عنه نزيف أو تضيق المريء وصعوبة في البلع وحتى

بعض أنواع الأطعمة مثل: الدهون، الأطعمة المبهرة، الشوكولاته، القهوة، البصل، صلصة البندورة -1

الوجبات الكبيرة -2

-3

بعض أنواع الأدوية مثل: المسكنات، الكالسيوم، لارتفاع ضغط الدم -4

التدخين والكحول -5

عوامل تسبب عسر الهضم وزيادة احتمالات الحموضة

السمنة: تشكل زيادة الوزن ضغطاً على المعدة والحجاب الحاجز (العضلة الكبيرة التي تفصل الصدر -1 عن البطن)، هذا الضغط يؤدي لفتح الصمام والسماح لعصارة المعدة بالارتداد داخل المريء.

تناول وجبات ضخمة أو غنية بالدهون يؤدي إلى نفس النتيجة -2

يبرز أحياناً جزء من المعدة داخل الصدر، فإذا كان هذا البروز كبيراً فإنه يزيد الحموضة سوءاً لأنه -3

الحمل: يزيد الحمل من الضغط على المعدة، كما أن زيادة إفراز هرمون البروجستيرون أثناء الحمل -4 يسبب ارتخاء بعض العضلات ومنها فتحة المعدة.

الازما: لا يوجد علاقة مؤكدة بين الازما والحرقة، إلا أن السعال وصعوبة التنفس الناتج عنها يؤدي -5

استنشاق كمية صغيرة من عصارة المعدة من المريء والحنجرة تلتغاً للشعب الهوائية في الرئتين

السكري: تسبب مضاعفاته خللاً يؤدي إلى زيادة الفترة التي تحتاجها المعدة لتفرغ، فإذا بقي 6-

قرحة المعدة: وهي تكون عادة بجانب صمام المعدة الذي يتحكم بخروج الطعام إلى الأمعاء 7-
الدقيقة (فتحة البواب)، وقد تمنع الصمام من العمل بشكل صحيح أو تقلل من كفاءته، فيتسرب

خلل الأنسجة الرابطة: وهو مرض يسبب زيادة سمك الأنسجة العضلية وهذا الانتفاخ يمنع عضلات 8-
الهضم من الارتخاء والعمل مما يؤدي إلى ارتداد العصارة المعدية والحموضة

متلازمة زولينجر- اليسون وهو خلل نادر يسبب زيادة إفراز المعدة من الحمض ويزيد من خطر 9-

:ساعد نفسك على معالجة الحموضة بإتباع الإرشادات التالية

التحكم بالوزن: الوزن الزائد احد أهم أسباب الحموضة، لأنه يدفع معدتك إلى أعلى ويسبب ارتداد 1-

تناول وجبات صغيرة: مما يقلل الضغط على أسفل المريء ويساعد على منع فتح الصمام وارتداد 2-

3-

الحد من الأطعمة والمشروبات المهيجة للحموضة مثل: الأطعمة المدهنة والمقلية، الكحول 4-
الشوكولاته، الفلفل، الثوم، البصل، القهوة، التدخين

5-

6-

سم فالجاذبية الأرضية ستساعد على عدم ارتداد العصارة الحامضية 7-

ويمكن عمل هذا باستعمال قوالب خشبية أو إسمنتية تحت أرجل رأس السرير، وإذا تعذر ذلك
فيمكن إضافة وسائد بحيث يرفع الجسم أعلى منطقة الخصر، ولا يعتبر استعمال الوسائد الإضافية
لرفع الرأس فقط مفيداً

الإقلاع عن التدخين، فهو يزيد إفراز المعدة الحامضي كما ان ابتلاع الهواء أثناء التدخين يمكن أن 8-
يزيد التجشؤ وارتداد الحامض، علماً بأن التدخين والكحول يزيدان من احتمال الإصابة بسرطان المريء
:وهناك عدة علاجات منزلية لعلاج الحموضة، وهي علاجات مؤقتة لا تعالج المشكلة من جذورها مثل
شرب بيكربونات الصودا مذابة في الماء أو الحليب أو العصائر. لأنها ستزيد الوضع سوءاً بإضافة الغازات

يزيد ضغط الدم، ويزيد من الضغط على القلب، وابتلاع مزيد من بيكربونات الصوديوم يمكن أن يغير
التوازن (الحامضي-القاعدي) في الجسم، فاتحاً المجال للمزيد من التعقيدات والتداخلات