

نصائح لمرضى الإرتجاع المريئي



أحرص على:

تعديل وضعية النوم

ارفع مقدمة السرير إلى 2 - 6 بوصة باستخدام الألواح الخشبية أو سطح بديل تحت النصف العلوي من الجسم.

الحفاظ على وزنك المثالي

الوزن الزائد يسبب ضغطاً مستمراً على معدتك. لذا كلما تخلّصت من الوزن الزائد، ساعد ذلك على تحسّن حالتك.

الأدوية المضادة للحموضة

يجب تناول هذه الأدوية خلال 30 - 60 دقيقة قبل تناول الوجبات.

التقليل من كميات الوجبات

لا تملأ معدتك بالطعام والشراب.

الرياضة

مارس التمرينات الرياضية بانتظام.

تجنّب:

الكافيين

قلل من تناول القهوة والمشروبات الأخرى التي تحتوي على الكافيين (الشاي والمشروبات الغازية).

إرتداء الملابس الضيقة

تجنّب إرتداء الملابس الضيقة والأحزمة الضيقة التي يمكن أن تؤدي إلى زيادة الضغط على المعدة.

الأطعمة التي تسبب أعراض الحموضة

تجنّب الأطعمة الغنيّة بالتوابل وعالية الدسم بالإضافة إلى الطماطم والعصائر الحمضية (الجريب فروت وعصير البرتقال) والشوكولاته والنعناع والشاي والقهوة والمشروبات الغازية والكحولية.

الاستلقاء لمدة ساعتين بعد تناول الوجبات

تجنّب الانحناء عند منطقة الخصر وقم بثني الركبتين عند التقاط الأشياء من الأرض.

التدخين

إن لم تستطع الإقلاع عن التدخين فإن مجرد التقليل منه سوف يساعد في تحسّن حالتك.

الأطعمة التي ينصح بها

النوع	اختر	تجنب
الفواكه / العصائر	معظم أنواع الفاكهة والعصائر مثل: التفاح والعنب والتوت والموز والكمثرى... إلخ	الفواكه الحمضية مثل: البرتقال والجريب فروت
الحساء	الحساء قليل الدسم والخالي من الدسم	حساء الكريما بأنواعه والحساء الغني بالدسم
المشروبات	الشاي منزوع الكافيين وشاي الأعشاب والصودا والماء والعصائر باستثناء (البرتقال والجريب فروت والأناناس)	القهوة (العادية ومنزوعة الكافيين)، المشروبات الكحولية والغازية
الحلوى	الفاكهة المجمدة والمثلجات ومخفوق الحليب واللبن المثلج قليل الدسم والبسكويت والكيك قليبي الدسم (أقل من 3 جم دسم للحصة)	الشوكولاتة والحلوى الغنية بالدسم
الخضراوات	كافة الخضراوات المشوية والمطهّوة على البخار والمطهّوة بقليل من الزيت	الخضراوات المقلية والمطهّوة بالزبدة
الحليب / منتجات الألبان	الحليب والزبادي والجبنة قليل الدسم أو خالي الدسم (أقل من 3 جم لكل أونصة)	الحليب والزبادي والجبنة كامل الدسم، والحليب بالشوكولاتة والشوكولاتة الساخنة

النوع	اختر	تجنب
الخبز والحبوب ورقائق الذرة	قليلة الدسم	كل ما أُعدَّ بحليب كامل الدسم أو بالزبدة
اللحوم والدجاج والسّمك وبدائل اللحم	اللحوم قليلة الدسم والدواجن منزوعة الجلد والمشوية أو المطهّوة على البخار أو المسلوقة أو المشوية من دون دسم إضافي	السجق واللحم أو الدجاج المقلي واللحوم الأخرى الغنية بالدسم (أقل من 3 جم لكل أونصة). اللحوم والدجاج التي تحتوي على الدّهون
الزيوت والزبدة والزبدة النباتية	الامتناع عنها أو تناولها بكميات قليلة	الدّهون الحيوانية أو النباتية