

پیشگیری و درمان سوءهاضمه

مشکلات گوارشی مختلف از جمله سوءهاضمه و نفخ، از شکایات شایع در مراجعه به پزشکان است.



مشکلات گوارشی مختلف از جمله سوءهاضمه و نفخ، از شکایات شایع در مراجعه به پزشکان است.

سوءهاضمه به مجموعه مشکلات مختلف گوارشی از جمله احساس پری شکم، نفخ، درد در قسمت فوقانی شکم، سوزش سر دل، بازگشت اسید معده یا ترش کردن گفته می‌شود.

علل اصلی آن می‌تواند تغییر عادات غذایی، پرخوری، مصرف زیاد آجیل و شیرینی‌ها و کاهش تحرک و فعالیت روزانه باشد.

بنابر این مهم‌ترین توصیه برای رفع سوءهاضمه، پرهیز از پرخوری و همچنین صرف شام در ساعات اولیه شب است.

درواقع صرف ناهار و شام در زمان صحیح، یکی از مهم‌ترین توصیه‌های سلامتی است. بهترین زمان صرف ناهار حدود 12 ظهر و برای شام قبل از ساعت هشت شب است.

دراز کشیدن یا خوابیدن پس از صرف غذا می‌تواند باعث بازگشت مواد غذایی به داخل مری و احساس ترش کردن شود.

به این نکته حتما توجه کنید که نوشیدن آب یا دیگر مایعات هنگام غذا خوردن عادت بسیار ناصحیحی است که نه تنها به هضم غذا کمک نمی‌کند که یکی از علل مهم سوءهاضمه و مشکلات مختلف گوارشی است. مصرف چای، قهوه و نوشابه‌های صنعتی پس از غذا نیز می‌تواند شکایات گوارشی را تشدید کند.

گیاهان مختلفی وجود دارد که مصرف آن در کاهش علائم سوءهاضمه و چه بسا درمان آن موثر باشد.

نعنا یکی از بهترین و شناخته شده‌ترین گیاهان مفید برای دستگاه گوارشی است. دم کرده نعنا تازه یا خشک یک نوشیدنی بسیار مفید برای کمک به فعالیت بهتر سیستم گوارش محسوب می‌شود. اسانس یا عرق نعنا را می‌توان با آب رقیق و در هنگام احساس نفخ یا مشکلات گوارشی میل کرد.

زیره از دیگر مواد طبیعی موثر در بهبود فعالیت دستگاه گوارش بویژه کاهش نفخ است؛ که می‌توان هنگام دم کردن برنج به آن اضافه کرد یا پودر یا عرق زیره را پس از غذا مصرف کرد.

عناب نیز میوه بسیار مفیدی در تقویت سیستم گوارش و کمک به هضم غذاست. با توجه به تاثیرات مفید آن برای ارگان‌های مختلف بدن، مصرف روزانه آن به همه افراد توصیه می‌شود.

زنجبیل تازه، یکی از بهترین تقویت‌کننده‌های دستگاه گوارش است. به کسانی که از مشکلات مزمن گوارشی و سوءهاضمه رنج می‌برند، توصیه می‌شود روزانه یک برش کوچک زنجبیل تازه به همراه چند عدد عناب را به صورت دم کرده میل کنند.

شیرین بیان، رازیانه، مرزه، آویشن، گشنیز و باد رنجبویه نیز از دیگر گیاهان موثر در درمان سوءهاضمه محسوب می‌شود.

دکتر امیرهومن کاظمی - متخصص طب سوزنی و گیاهان دارویی