

مرهم شیرین برای مشکل ترش

چند وقتی است که معده‌تان مدام می‌سوزد و ترش می‌کنید. کلافه می‌شوید و به پزشک مراجعه می‌کنید و مشکل‌تان را توضیح می‌دهید.



سلامت نیوز: چند وقتی است که معده‌تان مدام می‌سوزد و ترش می‌کنید. کلافه می‌شوید و به پزشک مراجعه می‌کنید و مشکل‌تان را توضیح می‌دهید. آقای دکتر با همان لباس سفید و لحن آرام همیشگی می‌گوید: «#171; شما دچار ریفلاکس معده هستید. به زبان ساده‌تر این که محتویات معده‌تان به مری برمی‌گردد و دچار سوزش معده می‌شوید.»

سپس کلی غذا را برای‌تان ممنوع می‌کند و می‌رسد به نوشیدنی‌های مورد علاقه‌تان: «#171;چای ممنوع! قهوه ممنوع! هات‌چاکلت ممنوع! نوشابه ممنوع! به طور کلی نوشیدنی‌های کافئین‌دار ممنوع! سرکه ممنوع! و...». قیافه‌تان به شکل یک علامت سوال بزرگ درمی‌آید. اگر همه این نوشیدنی‌ها ممنوع است پس چه چیزهایی می‌توانید بنوشید؟

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سبب؛ آقای ابوذر گودرزی، کارشناس تغذیه، نوشیدنی‌هایی را که با خیال راحت می‌توانید نوش جان کنید، را به شما می‌گوید.

آب سبزیجات را دریابید

البته نوشیدن یک فنجان قهوه داغ یا هات‌چاکلت خیلی هیجان‌انگیزتر از سر کشیدن آب کرفس یا جعفری است؛ اما با این حال، باید کمی مراعات کنید و نوشیدنی‌های مناسب شرایط خود را دریابید. می‌توانید از عصاره سبزیجاتی مانند کرفس، خیار، کلم، جعفری، آویشن، گشنیز و زیره استفاده کنید. آب گوجه‌فرنگی مانند آب‌لیمو یا آب زرشک می‌تواند در تشدید این بیماری موثر باشد، در نتیجه باید عطای‌شان را به لقایشان ببخشید.

آبمیوه‌های شیرین مجازند

شما که عاشق آبمیوه هستید باید حواس‌تان را کمی جمع کنید. انتخاب آبمیوه‌ها جدا از این که در چه فصلی باشیم، باید از بین میوه‌هایی باشد که اسیدیته پایینی دارند. آبمیوه‌های شیرینی مانند انبه یا کدو تنبل می‌تواند کمک‌کننده باشد، اما در عوض مرکباتی مانند پرتقال و نارنگی به دلیل داشتن اسید اسکوربیک (ویتامین C) بالا برای افرادی که از ریفلاکس معده رنج می‌برند، مناسب نیست.

بوی خوش بیدمشک و کاسنی

حتما برای شما هم پیش آمده که با سوزش و درد معده پیش مادر بزرگ یا مادرتان بروید و او هم بلافاصله عرق نعنا را برای‌تان تجویز کند. یکی از عرقیجاتی که به هیچ وجه در طول این بیماری نباید مصرف شود همین عرق نعناست زیرا با تاثیر بر دریچه انتهایی مری باعث تحریک و برهم زدن نظم انقباضی آن می‌شود. از بین عرقیجات می‌توان به بیدمشک و کاسنی اعتماد کرد. بهتر است عرق بیدمشک را به همراه کمی عسل مصرف کنید.

شیرهای گیاهی را جایگزین شیر حیوانی کنید

شیرهای گیاهی مانند شیر سویا به دلیل انجام فرآیند جوشاندن که باعث شکسته شدن بافت پروتئینی آنها می‌شود، می‌تواند برای افرادی که از ریفلاکس معده رنج می‌برند مفید باشد. مخلوط کردن مقداری عسل با شیر سویا یا شیر بادام می‌تواند مفید باشد.

تکلیف شیر چه می‌شود؟

شیر جزو نوشیدنی‌هایی است که دل‌کنند از آن سخت است، اما مصرف شیر بستگی به فرد بیمار دارد و هر فردی واکنش خاصی نسبت به شیر نشان می‌دهد ولی در حالت کلی تحمل نکردن لاکتوز یا قند شیر می‌تواند باعث بازگشت محتویات معده و تحریک دریچه انتهایی مری شود که به دلیل وجود اسید کلریدریک در موکوس، سوزش معده و ترش کردن اتفاق می‌افتد. در حالت کلی اگر سوزش معده دارید از نوشیدن زیاد شیر بپرهیزید چون ممکن است مشکل را تشدید کند. درست است که شیر در کوتاه‌مدت سوزش معده را تسکین می‌دهد، اما در طولانی‌مدت باعث افزایش ترشحات معده شده و آن را اسیدی می‌کند.

نوشیدنی‌های تقویت‌کننده ریفلاکس

ریفلاکس معده احساس ناخوشایندی است و در صورت شدت گرفتن، زندگی را به کام هر کسی تلخ می‌کند. مخلوط شیر و عسل یکی از بهترین ترکیبات مفید برای بیماران مبتلا به عارضه ریفلاکس معده است. به‌علاوه چای سبز و چای بابونه نیز از دم‌نوش‌های مفیدی هستند که به جای چای معمولی یا قهوه که تشدیدکننده ریفلاکس هستند، قابل استفاده است.

راه چاره نوشیدنی‌های مضر

بدون شك دل‌کنند از چای یا قهوه برای خیلی‌ها سخت است، اما می‌توان شرایطی ایجاد کرد که این قبیل نوشیدنی‌های مضر مشکل کمتری ایجاد کنند. این نوشیدنی‌های مشکل‌ساز باید زمانی مصرف شوند که معده خالی است؛ اگر چای میل دارید سعی کنید داخل فنجان‌تان کمی عسل بریزید تا مشکل کمتری ایجاد شود. نکته مهم دیگر این که ضمن مصرف وعده‌های غذایی کم‌حجم و غیرمحرک، سعی کنید یک ساعت قبل از غذا و تا دو ساعت بعد از آن، نوشیدنی استفاده نکنید.