

## [رابطه خواب نیمروزی و ناراحتی معده](#)



برای جلوگیری از تشدید این حالت در افراد، لازم است 2 ساعت پس از غذا خوردن از دراز کشیدن بپرهیزند.

برای جلوگیری از تشدید این حالت در افراد، لازم است 2 ساعت پس از غذا خوردن از دراز کشیدن بپرهیزند.

به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ دکتر آگاه، فوق تخصص بیماری‌های گوارش و کبد اظهار داشت: ترش کردن علامتی از رفلاکس می‌باشد که با برگشت محتویات معده به مری به وجود می‌آید. این بیماری شایع باعث سوزش سردل و پشت جناح می‌شود که باید درمان گردد.

وی ادامه داد: ریسک ضایعات پیش سرطان، زخم انتهای مری و تنگی‌های آن از عوارض این بیماری به شمار می‌روند که با رژیم‌های غذایی و درمان طبی مقابل پیشگیری می‌باشد.

خطر کاهش وزن، خون‌ریزی، گیر کردن غذا و رفلاکس‌های طولانی مدت از علائم این بیماری هستند که در برخی موارد برای پیش سرطان نیاز به آندوسکوپی دارد.

آگاه با اشاره به اینکه 2 گونه مواد غذایی رفلاکس را تشدید می‌کند، افزود: نوعی از مواد غذایی چون چربی‌ها، نعناع و مواد محرک هستند که دریچه معده را شل کرده و باعث تخلیه آن می‌گردد. این نوع مواد غذایی به شدت میزان ترش کردن را بالا می‌برد. همچنین آب مرکبات، مواد تحریک کننده، سس‌ها، غذاهای شور و تند در رفلاکس معده اثر سوئی دارد.

وی در ادامه توصیه داشت: افراد مبتلا به رفلاکس از مصرف غذاهای آبدکی و حجیم پرهیز کنند. همچنین لازم است از خواب نیمروزی و دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خوردن بپرهیزند و شام را 2 ساعت قبل از خواب میل کنند.

دکتر آگاه در پایان ورزش‌های هوازی را در بهبود این بیماری موثر دانسته و افزود: ورزش‌هایی چون شنا، پیاده‌وری، دوچرخه‌سواری و دو اگر باعث کاهش وزن شوند و فعالیت دستگاه گوارش را بالا ببرند در درمان رفلاکس موثر خواهند بود. همچنین ورزش‌هایی چون وزنه‌برداری که با زور زدن همراه بوده و فشار شکمی را افزایش می‌دهند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.