

دردسرهاي خواب فوري پس از سحري

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: خوابیدن بلافاصله پس از خوردن سحری موجب تشدید علائم رفلکس معده و ترش کردن می‌شود...



عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: خوابیدن بلافاصله پس از خوردن سحری موجب تشدید علائم رفلکس معده و ترش کردن می‌شود. شهرام آگاه در گفتگو با فارس اظهار کرد: خوردن و دراز کشیدن پس از مصرف افطاری و سحری بویژه در افرادی که علائم رفلکس معده دارند موجب تشدید علائم رفلکس می‌شود. وی ادامه داد: اگر غذا در ساعت‌های نامعمول مثلاً نیمه‌شب هم خورده شود و بلافاصله بعد از آن فرد بخوابد باز هم علائم رفلکس و ترش کردن تشدید می‌شود. این استاد دانشگاه افزود: علائم رفلکس معده که ترش کردن از مهم‌ترین آنهاست بیشتر در سحری خوردن اتفاق می‌افتد چرا که فرد پس از خوردن سحری فرصت دارد و می‌تواند مدت‌زمانی را بخوابد. درمورد این افراد توصیه می‌شود این کار را انجام ندهند. البته فرد اگر به پهلوی چپ دراز بکشد امکان رفلکس کمتر است. این فوق تخصص گوارش خاطرنشان کرد: به دنبال افطار با توجه به این که معده ساعت‌ها خالی بوده است و آمادگی خوردن حجم زیاد غذا را ندارد نباید حجم بالای غذا وارد معده شود چرا که می‌تواند به دستگاه گوارش فشار بیاورد. بنابراین توصیه می‌شود برای افطار، فرد با مایعات گرم شروع کند و سپس غذایی اصلی را حدود یک ساعت پس از افطار مصرف کند تا معده برای دریافت حجم غذایی بیشتر عادت کند.