

## نصائح لتجنب حرقة المعدة و الارتجاع المعدي المريئي في شهر رمضان

قد يؤدي الصيام إلى حدوث نقص في افراز الحامض المعدي و لكن التفكير في الطعام أو حتى شم رائحته قد يؤدي إلى اصدار أمر من المخ للمعدة لكي تفرز المزيد من الحامض المعدي. و بالتالي فإن الزيادة في افراز الحامض المعدي قد تؤدي إلى حدوث المشاكل المتعلقة بحرقة المعدة أثناء الصيام.<sup>1</sup>

تجنب المأكولات التي قد تؤدي إلى زيادة الإحساس بحرقة المعدة مثل المأكولات الغنية بالدهون و الزيوت و المأكولات المقلية و الأتعمة كثيرة التوابل و عصائر الحمضيات و الشوكولا و المشروبات الغازية.



قلل من تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين.



التقليل أو الامتناع عن التدخين



النوم بحيث تكون الرأس في وضعية أكثر ارتفاعا عن باقي لجسم بواسطة استخدام وسادات إضافية أو عن طريق رفع مقدمة السرير.



الاعتدال في تناول الطعام وتجنب الخلود للنوم مباشرة بعد تناول الطعام كلما كان ذلك ممكنا.



فقدان الوزن الزائد على المدى الطويل قد يكون من الوسائل المساعدة لتقليل الارتجاع المعدي المريئي.



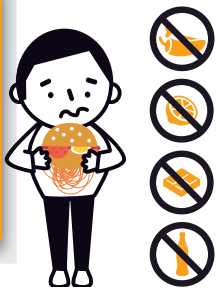
بعض الأدوية من الممكن أن تؤدي إلى زيادة حرقة المعدة (للمزيد من المعلومات، استشر طبيبك المعالج).

1. Ramadan Health Guide. Crown copyright 2007.

# Tips to avoid heartburns and gastroesophageal reflux during Ramadan

Fasting usually reduces the amount of acid produced, but thoughts of food or the smell of it make the brain order the stomach to produce more acid. Hence, if there is a net increase in acid, heartburns could be a problem during the fast. <sup>1</sup>

Avoid foods that may provoke heartburns, such as fatty, oily, deep-fried and spicy food, citrus, chocolate and carbonated drinks.



Reduce your caffeine intake.



Reduce and/or quit smoking.



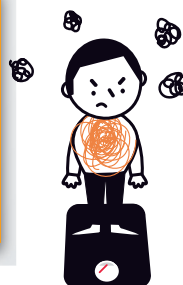
Sleep with your head in a more elevated position by using additional pillows or by elevating the bedhead.



Eat in moderation and, whenever possible, avoid getting into bed immediately after a meal.



Long-term weight loss may also help.



Some medicines may also provoke heartburn (ask your physician for more information)

1. Ramadan Health Guide. Crown copyright 2007.