کد خبر: ۳۹۴۴۵۸
دوشنبه ۵ اردیبهشت ۱۴۰۱ ۱۵:۰۳

دلایل ترش کردن معده و درمان آن

کسب آگاهی از انواع درمان خانگی برای ترش کردن معده به شما کمک می کند تا بدون استفاده از هر داروهای شیمیایی بتوانید مشکل خود را رفع نمایید.

شاید شما که در حال مطالعه این مطلب هستید با مشکل ترش‌کردن‌معده مواجه شده و به فکر یک راهکار درمانی هستید. به طور کلی ترش کردن معده و احساس سوزش در قفسه سینه یکی از مشکلات شایع گوارشی است که تجربه آن واقعاً دردناک خواهد بود به گونه‌ای که اشتهای فرد را کور کرده و حتی ممکن است شما را از کار کردن باز دارد. مسأله ترش کردن معده بنا به دلایل مختلف دفاع می‌افتد.

اما آنچه مهم است این است که این اتفاق باعث رفلاکس معده شده و در نتیجه سوزش در قفسه سینه رخ می‌دهد. بازگشت اسید معده به داخل مری فشار زیادی به ناحیه قلب نیز وارد می‌کند و در نتیجه افرادی که با ترش کردن معده مواجه می‌شوند ممکن است قلب درد را نیز تجربه کنند. بنابراین لازم دانستیم در یک مطلب در مورد دلایل ترش کردن معده، علائم این بیماری و برطرف کردن آن صحبت کنیم.

چگونه متوجه رفلاکس اسید معده و ترش کردن معده شویم؟

اولین چیزی که در مورد هر بیماری لازم است بدانیم، علائم ابتلا به آن است. به هر حال بیماری‌ها براساس اندامی که درگیر می‌کنند و البته شدت پیشرفت بیماری، علائم و نشانه‌های مختلفی را بروز می‌دهند. لازم است بدانید که ترش کردن معده چه نشانه‌هایی را به دنبال خواهد داشت:

– همانگونه که گفته شد سوزش سردل یا سوزش در ناحیه وسط قفسه سینه، از جمله نشانه‌های ترش کردن معده و رفلاکس اسید معده است. اسید معده به داخل مری باز می‌گردد و باعث سوزش مری شده و در نتیجه در وسط قفسه سینه خود احساس سوزش شدیدی خواهید داشت.

– همچنین تلخ شدن دهان و یا ترشی ناخوشایند دهان از دیگر علائم رفلاکس اسید معده به حساب می‌آیند. اغلب کسانی که ادعا می‌کنند معده آن‌ها ترش کرده است، احساس بدی در دهان خود دارند و حتی جالب است بدانید همین مسأله باعث بوی بد دهان آن‌ها نیز خواهد شد چون مواد غذایی معده همراه با اسید به بالا برگشته و بوی این اسید در داخل دهان می‌پیچد.

– به دلیل اینکه اسید معده به داخل مری باز می‌گردد و در نتیجه فشار زیادی به ناحیه نای نیز وارد خواهد کرد، طبیعی است که افراد مبتلا به این بیماری دچار گرفتگی صدا می‌شوند. هر چقدر رفلاکس بیشتر باشد بحث گرفتگی صدا نیز افزایش پیدا کرد و حتی برخی از افراد دچار سرفه و سکسکه‌های بسیار زیادی خواهند شد.

– ترش کردن معده باعث نفخ معده نیز می‌شود. این دسته از افراد دچار این بیماری می‌شوند به حدی که مجبور هستند داروهای بیشتری را مصرف نمایند تا این حالت برطرف شود.

بررسی دلایل ترش کردن و رفلاکس اسید معده

اما اجازه دهید در مورد این موضوع صحبت کنیم که چرا ترش‌کردن معده اتفاق می‌افتد؟ همانگونه که بارها گفته شده است، بحث پیشگیری بهتر از درمان است و این نکته را فراموش نکنید که مشکلات گوارشی بسیار دیر درمان می‌شوند. اگر شما از خود مراقبت نکنید تا دچار ترش کردن معده شوید، دوره درمان به حد طولانی می‌گردد که قطعاً برای شما نیز آزاردهنده خواهد شد. بنابراین ما در این قسمت دلایل ترش کردن معده را بیان می‌کنیم تا شما بهتر بتوانید اهمیت مراقبت از خود برای جلوگیری از بیماری‌های گوارشی را درک کرده و از این پس زندگی سالمی در پیش داشته باشید:

– اگر در رژیم غذایی خود از نوشیدنی‌های گازدار استفاده می‌کنید و اهل مصرف الکل و یا قهوه به مقدار خیلی زیاد هستید، طبیعی است که به تدریج دچار رفلاکس معده و ترش کردن معده شوید.

– غذاهای چرب و ادویه‌دار نیز بسیار محرک معده هستند و افرادی که چنین رژیم غذایی را دارند حتی در سنین پایین دچار رفلاکس معده نیز خواهند شد.

– فراموش نکنید اضافه وزن تأثیر بسیار زیادی بر ترش کردن معده و رفلاکس اسید معده خواهد داشت.

– متأسفانه باید بگوییم که استرس و اضطراب نیز در بروز این بیماری نقش چشمگیری دارد اما بارها در مقالات متعدد این موضوع را بیان کردیم که استرس مادر تمام بیماری‌ها بوده و اگر شما این ناهنجاری روحی را کنترل نکنید علاوه بر اینکه مشکلات روانی دیگر به سراغ شما آمده، دچار امراض جسمی نیز خواهید شد.

– خانم‌های باردار نیز عمدتاً دچار رفلاکس اسید معده می‌شوند. دلیل این اتفاق فشاری است که از ناحیه رحم به معده وارد می‌شود. همزمان که جنین در رحم مادر رشد می‌کند فضای بیشتری اشغال کرده و در نتیجه به تمام اندام‌های داخل من جمله معده فشار وارد می‌گردد.

درمان خانگی

ترش کردن معده یک بیماری حاد است که گاهی اوقات به طور مداوم ادامه دارد و در بعضی مواقع، کمتر می شود و پس از چند هفته مجددا عود می کند. این وضعیت در صورت عدم درمان، به شرایط مزمن مانند زخم و آسیب دستگاه گوارش منجر می شود. پس بهتر است برای پیشگیری از بروز هر گونه عوارض احتمالی آن، مشکل خود را در اولین فرصت درمان کنید؛ اما بهترین درمان های خانگی برای ترش کردن معده، عبارتند از:

سرکه سیب

سرکه سیب می تواند به خنثی سازی اسید اضافی تولید شده در معده کمک کند و PH معده را به میزان طبیعی خودش بازگرداند.۱ قاشق غذاخوری سرکه سیب و ۱ قاشق غذاخوری عسل را با یک لیوان آب مخلوط کرده و این مخلوط را بنوشید. در صورت لزوم بعد از چند ساعت این کار را تکرار کنید.

موز

به نظر می رسد مصرف موز برای درمان ناراحتی های معده از جمله سوء هاضمه موثر است. در طول روز ۲-۳ عدد موز قبل یا بعد از غذا بخورید.

Ginger ale

Ginger ale نوشیدنی گازدار است که از عصاره های زنجبیل تشکیل می شود. زنجبیل به دلیل مواد شیمیایی شیمیایی موجود در آن می تواند به رفع سوء هاضمه و ناراحتی معده کمک کند. همچنین زنجبیل باعث آروغ زدن و رفع حالت تهوع می شود. هر زمان دچار معده ترش یا سوء هاضمه شدید، یک لیوان Ginger ale یا چای زنجبیل بنوشید.

چای بابونه

ترکیبات فنلی و ترپنوئیدهای موجود در بابونه منجر به تسکین علائم سیستم گوارشی می شود. این چای به رفع گرفتگی معده، نفخ، حالت تهوع و سوء هاضمه کمک می کند. این ترکیب نفخ شکم را تسکین می دهد. نصف قاشق چایخوری بابونه خشک شده یا یک کیسه چای را با یک فنجان آب گرم مخلوط کنید. این جوشانده را در حالی که گرم است صاف کرده و بنوشید. در روز ۲-۳ فنجان چای بابونه بنوشید.

دارچین

در سنین مختلف از دارچین برای درمان سوء هاضمه، گرفتگی شکم، حالت تهوع و نفخ شکم استفاده می شود. دارچین از سیستم گوارشی بدن در برابر بیماری ها محافظت می کند. یک قاشق چایخوری پودر دارچین را با یک فنجان آب گرم مخلوط کرده و این ترکیب را میل کنید. در صورت نیاز این کار را مجددا بعد از یک ساعت تکرار کنید.

چای سبز

یکی از موارد درمان خانگی برای ترش کردن معده چای سبز است این چای سرشار از آنتی اکسیدان است. مصرف هر روز چای سبز می تواند از بروز اختلالات دستگاه گوارش جلوگیری کند. اگر مشکل ترش کردن معده دارید از مصرف شیر و فرآورده های شیر خودداری کنید. نصف قاشق چایخوری برگ چای سبز یا یک کیسه چای را به مدت ۵-۱۰ دقیقه در یک فنجان آب گرم خیس کرده و صاف کنید. این چای را در حالی که گرم است بنوشید. همچنین می توانید کمی عسل یا لیمو به این ترکیب اضافه کنید. در روز ۲-۳ فنجان چای سبز بنوشید.

آب سیب

سیب حاوی پکتین است. پکتین فیبری است که می تواند به هضم و بهبود سلامت روده کمک کند و منجر به سلامت دستگاه گوارش می شود. یک فنجان آب سیب بنوشید. اگر احساس می کنید خیلی غلیظ است می توانید آن را به نسبت مساوی با آب رقیق کنید. برای مدتی این کار را ۲ بار در روز انجام دهید.

آب لیمو

آب لیمو اثر ضد اسیدی دارد و می تواند به رفع نفخ، گاز و سوزش معده کمک کند. هضم را بهبود می بخشد و جریان صفرا به معده را افزایش می دهد. آب لیمو همچنین دارای خواص ضد میکروبی و آنتی اکسیدانی است. این خواص از معده شما در برابر عفونت محافظت می کند. دو قاشق غذاخوری آب لیمو را با یک فنجان آب گرم مخلوط کرده و میل کنید. در صورت نیاز بعد از چند ساعت یک فنجان دیگر بنوشید.

جوش شیرین

جوش شیرین یک درمان خانگی است که معمولاً برای سوء هاضمه استفاده می شود. بررسی ها نشان می دهد که جوش شیرین اسید اضافی معده را خنثی کرده و حالت تهوع و نفخ معده را تسکین می دهد. مطالعات علمی نشان می دهد که مصرف جوش شیرین بیش از حد می تواند منجر به مشکلات قلبی و متابولیکی شود. از این رو، قبل از استفاده از جوش شیرین، با یک پزشک مشورت کنید. نصف قاشق چای خوری جوش شیرین و نصف لیوان آب را با یکدیگر مخلوط کرده و بلافاصله بنوشید. در صورت لزوم بعد از چهار ساعت این کار را تکرار کنید.

بلغور جو دوسر

بلغور جو دوسر در تسکین مشکلات معده موثر است. این ماده دارای خواص بالقوه پریبیوتیک است که به سلامت روده کمک می کند. از شیر استفاده نکنید زیرا باعث تحریک بیشتر معده می شود. یک فنجان بلغور جو دوسر را با آب گرم مخلوط کنید سپس نصف قاشق چای خوری عسل یا میوه هایی مانند توت و موز را به دلخواه خود به آن اضافه کرده و به عنوان وعده غذایی میل کنید. یک یا دو کاسه بلغور جو دوسر در روز بخورید.

آب آلوئه ورا

بررسی ها نشان داده که که آب آلوئه ورا می تواند به کاهش علائم GERD مانند آروغ زدن، نفخ شکم، حالت تهوع، استفراغ، سوزش معده و ترشح اسید و غذا کمک کند. یک برگ آلوئه ورا را خود برش داده و اجازه دهید شیره آن خارج شود. سپس برگ را روی یک بشقاب قرار داده و از وسط آن را ببرید تا ژل آلوئه ورا خارج شود. دو قاشق غذاخوری از این ژل را در با لیوان آب مخلوط کرده و بنوشید. همچنین می توانید بقیه ژل را به مدت یک هفته تا ۱۰ روز در یخچال نگهداری کنید. هر روز ۲ لیوان آب آلوئه ورا تازه بنوشید.

روغن زیتون

بررسی ها نشان داده که روغن زیتون برای رفع یبوست در بیماران موثر است. این خواص همچنین ناراحتی معده را تسکین داده و در هضم غذا نیز تاثیر دارد. از این رو، می تواند ترش کردن معده را برطرف کند.

یک قاشق چای خوری روغن زیتون بکر را نیم ساعت قبل از وعده های غذایی خود مصرف کنید. این کار را قبل از هر وعده غذایی انجام دهید.

پاپایا

پاپایا یک درمان طولانی مدت برای ترش کردن معده است. مصرف پاپایا می تواند علائم هضم غیرطبیعی مانند نفخ شکم، گاز و احساس سوزش را تسکین دهد. روزانه ۲-۳ فنجان پاپایای تازه را نیم ساعت قبل از وعده های غذایی بخورید.

ماست

ماست حاوی پروبیوتیک هایی است که رشد بیش از حد باکتری های ناسالم معده را کنترل می کند. این باکتری ها باعث تولید اسید اضافی، نفخ شکم و گاز می شوند. در طول روز ۲-۳ فنجان ماست ساده بخورید. همچنین می توانید آن را قبل از غذا یا در وعده های غذایی به عنوان میان وعده میل کنید. ماست را در رژیم روزانه خود بگنجانید.

جدا از داروهای که در بالا برای رفع ترش کردن معده ذکر شده، نوشیدن مقدار کافی آب می تواند تاثیر زیادی در درمان ترش کردن معده باشد. میزان آب مورد نیاز بدن خود را تامین کرده و غذای خیلی تند مصرف نکنید.