

وضعية النوم مفيدة مؤقتاً... أفضل طرق الوقاية من حموضة المعدة



أوضحت الاختصاصية العليا في التغذية وعلم الحمية، آنا لوزون، أن النوم على الجانب الأيسر قد يساهم مؤقتاً في تقليل حموضة المعدة، إلا أنه لا يشكل حلاً نهائياً لمشكلة يعاني منها الكثيرون.

وبيّنت أن السبب الرئيسي لظهور الحموضة ليس وضعية النوم وحدها، بل يرتبط بشكل أكبر بالعادات اليومية ونوعية الأطعمة وأسلوب الحياة.

وشرحت لوزون أن الحموضة أو ارتجاع المريء يحدث عندما يرتفع الحمض من المعدة إلى المريء، وليس بسبب إفراز زائد للحمض، بل لأن الصمام الذي يفصل المعدة عن المريء لا يغلق جيداً بعد الأكل، وعندما يكون هذا الصمام ضعيفاً، تلعب العادات الغذائية دوراً أساسياً في تفاقم المشكلة أو تخفيفها.

وقالت الاختصاصية إن النوم على الجانب الأيسر يساعد لأن المعدة تكون أدنى من المريء، ما يقلل احتمال رجوع الحمض، في حين أن النوم على الظهر أو الجانب الأيمن قد يسهل ارتجاع الحمض.

لكن تأثير هذا الفارق يكون ضئيلاً إذا كانت العادات الغذائية سيئة، مثل تناول وجبات كبيرة أو دسمة، أو الأكل قبل النوم مباشرة، أو الإفراط في الكافيين والسكريات والدهون، أو التوتر والقلق المستمر.

وللحد من الحموضة بشكل فعّال، نصحت لوزون باتباع خطوات بسيطة تشمل تناول عشاء خفيف قبل ساعتين على الأقل من النوم، واختيار أطعمة سهلة الهضم مثل الخضراوات المطهية والبروتينات الخالية من الدهون والحبوب الكاملة واللبن الطبيعي، ورفع رأس السرير قليلاً عند تكرار الارتجاع، واتباع أساليب للتقليل من التوتر، والحفاظ على نوم هادئ.

وختتمت لوزون مؤكدة أن العناية بالمعدة طوال اليوم والتوازن بين التغذية والعادات الصحية أهم من الاعتماد على وضعية النوم وحدها، مشددة على أن الراحة والهضم السليم لا تأتي من حيلة واحدة، بل من فهم العلاقة بين الطعام ونمط الحياة والصحة العامة".