

حرقة المعدة... علاجات طبيعية وأدوية ونصائح يومية للوقاية

7 سبتمبر، 2025



تُعتبر حرقة المعدة شعوراً شائعاً بالحرقة في الصدر أو الحلق، غالباً مصحوبة بطعم حامض في الفم، وتنتج عادةً عن ارتجاع أحماض المعدة إلى المريء. ولحسن الحظ، يمكن التخفيف من الأعراض عبر علاجات طبيعية، أدوية متوفرة دون وصفة، وتعديلات في نمط الحياة.

1- العلاجات الطبيعية:

بيكربونات الصوديوم: تعمل كمضاد للحموضة، مع كوب ماء كامل بعد ساعة أو ساعتين من الوجبة.

شاي البابونج: يهدئ الجهاز الهضمي ويخفف الالتهاب.

شاي الزنجبيل: يساعد على الهضم ويوازن الحموضة.

عصير الليمون مع العسل: يساعد في معادلة أحماض المعدة.

الزبادي قليل الدسم والحليب منزوع الدسم: يساهمان في تهدئة الحرقان مؤقتاً.

2- الأدوية دون وصفة طبية:

مضادات الحموضة: تحييد سريع لأحماض المعدة، مثال: ألكا-سلتزر، بيبتو بيسمال.

حاصرات مستقبلات الهيستامين-2 (H2 blockers): تقلل إنتاج الحمض لـ 4-12 ساعة، مثال: تاجاميت، بيبسيد.

مثبطات مضخة البروتون (PPIs): خفض أعمق لإنتاج الأحماض، مفعولها يظهر خلال أيام، مثال: بريفاسيد، بريلوسيك.

3- تغييرات نمط الحياة:

تجنب الملابس الضيقة والإفراط في الطعام.

اختيار وجبات غنية بالبروتين وقليلة الدهون.

الامتناع عن التدخين والحفاظ على وزن صحي.

النوم بوضع مائل لتقليل الحرقة ليلاً، وتجنب الأكل قبل النوم بساعتين إلى ثلاث.

الابتعاد عن الأطعمة المثيرة للحرقة: الحمضيات، القهوة، المشروبات الغازية والكحولية، الأطعمة الحارة والطماطم.

التركيز على أطعمة غنية بالماء، زيادة الألياف، واختيار الأطعمة القلوية.

متى يجب زيارة الطبيب؟

يُنصح بالاستشارة إذا حدثت الحرقة أكثر من مرتين أسبوعياً، أو رافقها أعراض مثل صعوبة البلع، فقدان وزن غير مبرر، قيء دموي، براز أسود، أو إذا استمرت رغم التعديلات والعلاجات، فقد تكون علامة على GERD أو التهاب المعدة المزمن.