

استشاري يحذر من عادات غذائية تزيد أعراض ارتجاع المريء أثناء الصيام

4 مارس، 2026



كشف استشاري الجهاز الهضمي عبدالله الذيابي أن أعراض ارتجاع المريء قد تزداد خلال شهر رمضان نتيجة عدة عوامل مرتبطة بالعادات الغذائية ونمط الحياة.

وأوضح الذيابي عبر حسابه بمنصة إكس، أن من أبرز هذه العوامل تناول الوجبات الدهنية أو الحارة، والإكثار من المشروبات عالية الكافيين مثل القهوة، إضافة إلى تناول وجبات كبيرة دفعة واحدة، وزيادة الوزن، والنوم خلال ساعتين إلى ثلاث ساعات بعد الأكل مباشرة.

ودعا الذيابي إلى ضرورة تنظيم الوجبات خلال رمضان والحرص على اختيار الأطعمة الصحية، مع تجنب العادات التي قد تزيد من حدة الأعراض للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.