

كيف يمكن التحكم بارتجاع المريء في رمضان؟.. استشاري يقدم 9 نصائح مهمة

14 مارس، 2026



قدم أستاذ واستشاري أمراض القلب وقسطرة الشرايين الدكتور خالد النمر مجموعة من النصائح الصحية التي تساعد على التحكم في أعراض ارتجاع المريء خلال شهر رمضان، مشيرًا إلى أن الالتزام ببعض العادات الغذائية ونمط الحياة قد يخفف من حدة الأعراض.

وأوضح النمر أن من أبرز الإرشادات التي تساعد في تقليل الارتجاع:

1. تجنب الإفراط في شرب السوائل أثناء الإفطار.
2. الابتعاد عن الأطعمة الدسمة والغنية بالدهون والأطعمة التي تثير الأعراض.
3. مضغ الطعام جيدًا وتناول وجبات صغيرة بدلاً من الوجبات الكبيرة.
4. تجنب النوم أو الاستلقاء مباشرة بعد الأكل.

5. يفضل أن تكون آخر وجبة خفيفة قبل النوم بـ ساعتين إلى ثلاث ساعات.
 6. رفع الرأس أثناء النوم يساعد في تقليل الارتجاع.
 7. الامتناع عن التدخين.
 8. التقليل من المنبهات مثل الشاي والقهوة والمشروبات الغازية.
 9. تنظيم ساعات النوم وممارسة الرياضة.
- وأشار إلى أنه في حال استمرار الأعراض، يُنصح بمراجعة الطبيب، فقد يحتاج المريض إلى تقييم طبي أو إجراء منظار للجهاز الهضمي، إضافة إلى وصف العلاج المناسب.