

استشاري يوضح.. أيهما أفضل صحيًا النوم على الجانب الأيمن أم الأيسر؟

28 مارس، 2026



كشف استشاري طب الأسرة، أسعد العرفة، عن أفضل وضعيات النوم من الناحية الصحية، موضحًا الفروق بين النوم على الجانبين الأيمن والأيسر وتأثير كل منهما على الجسم.

الجانب الأيسر

وأوضح عبر حسابه على منصة «إكس» أن النوم على الجانب الأيسر يُعد الأفضل صحيًا في عدة حالات، حيث يساعد على تقليل الارتجاع والحموضة، نظرًا لكون المعدة أسفل المريء، ما يصعب رجوع الحمض إلى الأعلى، كما يُحسن عملية الهضم ويدعم تصريف الجهاز اللمفاوي.

وأشار إلى أن النوم على الجانب الأيسر يُنصح به في حالات الارتجاع أو الحموضة، وبعد تناول الطعام، وكذلك أثناء فترة الحمل.

الجانب الأيمن

وفي المقابل، أوضح أن النوم على الجانب الأيمن قد يكون أكثر راحة لبعض الأشخاص، خاصة من ناحية الإحساس بالقلب، وقد يساهم في تقليل

الضغط على القلب لدى بعض المرضى.

لكنه لفت إلى أن من عيوب النوم على الجانب الأيمن زيادة احتمالية الارتجاع والحرقان، بسبب سهولة رجوع الحمض إلى المريء، إضافة إلى احتمالية إبطاء عملية الهضم بشكل طفيف.