

الارتجاع المريئي وحرقة المعدة

خطوات بسيطة تخفف الحرقه وتحسن نومك

Reflux and heartburn (GERD)



ما أثبتت فائدته

- إنقاص الوزن إذا كان زائداً؛ حتى خسارة بسيطة من الوزن (5-10%) تخفف الحرقه غالباً **مثبت**
- آخر وجبة قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل **مثبت**
- إذا كانت الأعراض ليلية: ارفع رأس السرير 15-20 سم (بقطع تحت أرجل السرير أو وسادة مائلة)، لا بزيادة الوسائد العادية **مثبت**
- النوم على الجانب الأيسر يقلل الارتجاع الليلي **قد يفيد**
- التوقف عن التدخين والشيشة **مثبت**
- تجنب الأطعمة التي لاحظت أنت شخصياً أنها تزيد الحرقه، وليس كل قائمة الممنوعات **مثبت** أشهر المسببات: الوجبات الدسمة والكبيرة، المقلبات، الشوكولاتة، النعناع، المشروبات الغازية، الكافيين الزائد والكرك المحلى، والحمضيات والطماطم لدى بعض المرضى.
- تمارين التنفس من الحجاب الحاجز (البطن) لمدة 10 دقائق مرتين يومياً قد تقوي الصمام بين المريء والمعدة وتقلل الارتجاع **مثبت**
- شراب الألجينات (مثل غافيسكون) بعد العشاء يشكّل طبقة تقلل الارتجاع **مثبت**

ما قد يساعد (دليل أقل أو دراسات صغيرة)

- النظام الغذائي المتوسطي (خضار، بقوليات، زيت زيتون، سمك) مع تقليل اللحوم المصنعة والسكريات ارتبط بتحسين أعراض ارتجاع الحمض إلى الحلق بدرجة مقاربة للأدوية في دراسة واحدة **قد يفيد**

ما لا ننصح به

- النعناع بكميات كبيرة أو زيت: يرخي الصمام وقد يزيد الحرقه.
 - البيكنغ صودا يومياً: غنية بالصوديوم، وتسبب الغازات والتجشؤ، وقد تخل بأملاح الجسم عند الإفراط.
 - خل التفاح: لم تُدرس فائدته في الارتجاع، وحموضته قد تهيج المريء وتؤدي مينا الأسنان.
 - الحليب قبل النوم: يريح لدقائق ثم يحفز إفراز الحمض.
- راجع الطبيب إذا ظهر:** دم في البراز أو براز أسود، فقدان وزن دون سبب، صعوبة أو ألم في البلع، قيء متكرر، ألم أو إسهال يوقظك من النوم، أو حمى.

خطتي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)



Reflux and heartburn (GERD)

Simple steps that ease heartburn and improve your sleep

الارتجاع المريئي وحرقة المعدة

Proven to help

- Lose weight if overweight; even modest weight loss (5–10%) often reduces heartburn **Proven**
- Finish your last meal at least 3 hours before lying down **Proven**
- For night-time symptoms, raise the head of the bed by 15–20 cm with blocks or a wedge pillow, not extra pillows **Proven**
- Sleeping on the left side reduces night-time reflux **May help**
- Stop smoking and shisha **Proven**
- Avoid only the foods that you personally notice trigger symptoms, not a fixed banned list **Proven** Common triggers: large or fatty meals, fried food, chocolate, mint, fizzy drinks, excess caffeine or sweetened karak tea, and citrus or tomato in some people.
- Diaphragmatic (belly) breathing for 10 minutes twice daily may strengthen the valve between the oesophagus and stomach **Proven**
- An alginate (e.g. Gaviscon) after the evening meal forms a protective raft over the stomach contents **Proven**

May help (less evidence or small studies)

- A Mediterranean-style diet (vegetables, legumes, olive oil, fish) with fewer processed meats and sweets improved throat reflux symptoms about as well as medication in one study **May help**

- Chewing sugar-free, non-mint gum for 30 minutes after meals increases saliva and clears acid **May help** Avoid if you have belching or bloating.
- Reducing refined carbohydrates and sugars eased heartburn in small studies **May help**
- Small amounts of ginger, or fenugreek seed preparations, showed early benefit **May help**; large amounts of ginger can worsen heartburn.

Not recommended

- Large amounts of mint or peppermint oil: relaxes the valve and can worsen heartburn.
- Daily baking soda: high in sodium, causes gas and belching, and can upset body salts if overused.
- Apple cider vinegar: not studied for reflux, and its acidity may irritate the oesophagus and wear tooth enamel.
- Milk at bedtime: soothes briefly, then stimulates acid.

See a doctor if you notice: blood in stool or black stool, weight loss without trying, difficulty or pain swallowing, repeated vomiting, pain or diarrhoea that wakes you at night, or fever.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
