

التجشؤ المفرط

عادة يمكن التخلص منها بالتدريب

Excessive belching



معظم حالات التجشؤ المتكرر ليست بسبب غازات في المعدة، بل بسبب سحب الهواء إلى المريء ثم إخراجها بشكل لا إرادي. كلما حاولت التجشؤ لترتاح، زاد ابتلاع الهواء.

- تمارين التنفس البطني: ضع يدك على بطنك، خذ نفسًا بطيئًا من الأنف بحيث يرتفع البطن لا الصدر، ثم أخرجه ببطء. 10 دقائق مرتين يوميًا، وعند الشعور بالرغبة في التجشؤ **مثبت**
- عند الرغبة في التجشؤ، افتح فمك قليلًا أو ضع قلمًا بين أسنانك؛ هذا يصعب ابتلاع الهواء **قد يفيد**
- العلاج مع أخصائي النطق والتخاطب أو العلاج السلوكي أظهر تحسنًا واضحًا في تجارب سريرية **مثبت**
- قلل ابتلاع الهواء أثناء الأكل: كُل ببطء وفمك مغلق، ولا تتحدث أثناء المضغ، وتجنب الشرب بالمصاصة أو من فتحة القارورة **قد يفيد**
- تجنب المشروبات الغازية والعلكة والحلوى الصلبة التي تُمَصّ **قد يفيد**
- إذا كان التجشؤ مصحوبًا بحرقة: تجنب الوجبات الكبيرة والدسمة، ولا تأكل قبل النوم بثلاث ساعات، وراجع طبيبك.
- الشاي بالبانونج أو الشمر بعد الأكل مستخدم تقليديًا ولا ضرر منه بكميات معتدلة، لكن الدليل على فائدته في التجشؤ ضعيف **تقليدي**

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

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.



Excessive belching

A habit you can retrain

التجشؤ المفرط

Most frequent belching is not gas from the stomach. Air is drawn into the oesophagus and expelled, often without you noticing. Trying to belch for relief pulls in more air.

- Belly breathing: hand on your abdomen, breathe in slowly through the nose so the belly rises rather than the chest, breathe out slowly. 10 minutes twice daily and whenever you feel the urge to belch

Proven

- When the urge comes, keep your mouth slightly open or hold a pen between your teeth; this makes air-swallowing harder May help
- Speech-therapist or behavioural therapy gave clear improvement in clinical trials Proven
- Reduce air-swallowing at meals: eat slowly with your mouth closed, do not talk while chewing, avoid straws and drinking from the bottle May help
- Avoid fizzy drinks, chewing gum and hard sweets that are sucked May help
- If belching comes with heartburn: avoid large or fatty meals, do not eat within 3 hours of bedtime, and see your doctor.
- Chamomile or fennel tea after meals is traditionally used and safe in moderate amounts, but evidence for belching is weak Traditional

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)
