



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU
مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

الوقاية من حموضة المعدة أثناء الصيام

ما هي حموضة المعدة؟

ألم حارق وعدم ارتياح



شعور بالحموضة الشديدة في الفم



يحدث ذلك نتيجة عودة حمض المعدة إلى المريء،
وهذه الأعراض تظهر بعد:

تناول الطعام الدسم.

الانحناء أو الاستلقاء والنوم مباشرة بعد الأكل

لبس الملابس الضيقة والضاغطة على المعدة



صحتك أولاً .. ابدأ الآن
شهر رمضان محطة للتغيير

IAU-25-650
قسم التغذية
وحدة التوعية الصحية



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

المدينة الطبية الأكاديمية | AMC . IAU

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahd University Hospital

طرق التخلص من حموضة المعدة

تخفيف الوزن واتباع نمط حياة صحي ومزاولة النشاط البدني. ★

عدم تناول وجبات دسمة وغنية بالدهون عند الإفطار أو السحور. ★

الابتعاد عن التدخين خاصة بعد الإفطار مباشرة. ★

تجنب النوم مباشرة بعد تناول الطعام خاصة بعد وجبة السحور لذلك يجب أن تكون وجبة السحور خفيفة تحتوي على الخضروات والفواكه وبعض البروتينات والنشويات والقليل من منتجات الألبان والأجبان بشرط الابتعاد عن الأجبان الدسمة. ★

تجنب البصل والثوم والفجل في وجبة السحور. ★

الجلوس بشكل مستقيم عند تناول الطعام وتجنب الانحناء. ★

شرب ماء كاف بين الإفطار والسحور. ★

تجنب الأطعمة الحارة والغنية بالتوابل والصلصات لأنها المسبب لعسر الهضم والتجشؤ. ★