



هوامش

تشكل حرقة المعدة مشكلة صحية أساسية لكثيرين. في ما يلي نشير إلى الأطعمة والمشروبات التي تسبب ظهور أعراض الحرقة، والخطوات التي يمكن اتخاذها لتخفيف هذه الأعراض



يؤدي تناول عصير البرتقال إلى ظهور أعراض ارتجاع المريء (رشيد نجاتي/اسليم/الناضول)

حرقة المعدة أطعمة تزيد من الأعراض

الكويت. يارا حسيت

يعاني كثيرون من حرقة المعدة، وهو الشعور بالم، أو حرقة في وسط الصدر، يحدث نتيجة رجوع حمض المعدة إلى المريء ويمكن أن يصل الشعور بحرقة المعدة إلى الحلق. ويؤدي تناول بعض الأطعمة والمشروبات إلى ظهور أعراض حرقة المعدة أو زيادتها.

أطعمة تزيد من أعراض الحرقة

■ الأطعمة الغنية بالدهون: وجدت الدراسات التي أجريت على الأشخاص الذين يعانون من ارتجاع المريء أن تناول الأطعمة الغنية بالدهون والأطعمة المقلية مثل البطاطس المقلية والبيتزا يزيد من حرقة المعدة. فهذه الأطعمة تحفز الجسم على إفراز المواد التي تؤدي إلى تهيج المريء وتؤدي إلى ارتداد الحمض. ووجدت دراسة أن أعراض الحرقة المعديّة انخفضت من 93% إلى 44% بعد إزالة الأطعمة الدهنية مدة أسبوعين.

■ القهوة والمشروبات المحتوية على

الكافيين: قد يعاني بعض الأشخاص من حرقة المعدة عند شرب القهوة وغيرها من المشروبات التي تحتوي على الكافيين. ويعود ذلك إلى أن القهوة قد تحفز إفراز حمض المعدة، كما أن الكافيين يريح العضلة السفلية المعاصرة للمريء (عضلة تساعد في الحفاظ على بقاء الأحماض المتكونة في داخل المعدة ومنع تسربها إلى المريء)، ما قد يؤدي إلى تفاقم حدوث الارتجاع الحمضي وحرقة المعدة.

■ البصل: يسبب البصل، وخاصة البصل الأرجواني غير المطبوخ، أعراض حرقة المعدة لدى العديد من الأشخاص المصابين بارتجاع المريء. ويؤدي تناول البصل إلى إرخاء عضلة أسفل المريء ما يؤدي إلى ارتجاع حمض المعدة. كما أن البصل ينتمي إلى الفودماب (FODMAPs)، أي الخضار الغنية بالسكريات غير القابلة للهضم التي تسبب مشاكل في الجهاز الهضمي ومنها الحموضة.

■ الأطعمة الحارة: أشارت الدراسات إلى أن الأطعمة الغنية بالتوابل يمكن أن تسبب آلاماً في البطن وحرقة في المعدة، إذ إن الكابسين، وهو المركب الكيميائي الذي

يجعل الطعام حاراً، يسبب تهيجاً لأجزاء من المريء، ما قد يؤدي إلى ارتداد الحمض وتفاقم أعراض حرقة المعدة.

■ الشوكولاتة: تناول الشوكولاتة سبب شائع آخر للحموضة المعوية. فالمكونات الموجودة فيها مثل الكاكاو والكافيين تسبب إرخاء العضلة المعاصرة أسفل المريء وزيادة تعرض المريء لأحماض المعدة. ومن غير الواضح ما إذا كان الاستغناء عن الشوكولاتة مفيداً لجميع الأشخاص الذين يعانون من حرقة المعدة، ولكنه قد يقلل الأعراض لدى بعض الأشخاص.

■ عصائر الفواكه الحامضية: يؤدي تناول عصائر الحمضيات، مثل البرتقال والجريب فروت والليمون والماناس وعصير البندورة، إلى ظهور أعراض ارتجاع المريء مثل الحموضة وحرقة المعدة، وخاصة إذا جرى تناولها على معدة فارغة. لذلك ينصح الأشخاص المصابون بارتجاع المريء بتجنب شرب العصائر الحامضية على معدة فارغة.

■ النعناع: من الشائع أن النعناع مفيد لتهدئة الجهاز الهضمي، ولكن هناك بعض

باختصار

تناول الشوكولاتة سبب شائع للحموضة المعوية. فالمكونات الموجودة فيها مثل الكاكاو والكافيين تسبب إرخاء العضلة المعاصرة أسفل المريء

■ ■ ■

تحفز القهوة إفراز حمض المعدة، كما أن الكافيين يريح العضلة السفلية المعاصرة للمريء ما قد يؤدي إلى تفاقم حدوث الارتجاع الحمضي وحرقة المعدة

■ ■ ■

ينصح الأشخاص الذين يعانون من ارتجاع المريء بتجنب الأطعمة الحارة، كما ينصح بتناول الطعام مباشرة، كما ينصح بتناول الطعام قبل النوم بثلاث ساعات

الأدلة على أنه قد يسبب حرقة المعدة، وذلك لأنه يقلل من ضغط العضلة المعاصرة أسفل المريء. ولكن من الجدير بالذكر أنه وبحسب الأبحاث المتعلقة بالموضوع، فإن النعناع يسبب ذلك لنسبة صغيرة فقط من الأشخاص المصابين بالارتجاع المعدي المريئي.

طرق لتخفيف الحموضة المعوية

بالإضافة إلى إزالة الأطعمة التي تسبب حرقة المعدة، هناك طرق أخرى لتهدئة الحموضة المعوية.

■ الحفاظ على وزن صحي للجسم: إذ ترتبط السمنة بارتجاع المريء، وقد يؤدي فقدان الوزن والحفاظ على وزن صحي إلى تقليل أعراض الارتجاع المعدي المريئي مثل حرقة المعدة.

■ اتباع نظام غذائي منخفض الكربوهيدرات: تظهر بعض الدراسات أن تقليل تناول الكربوهيدرات المكررة والسكريات قد يساعد في تقليل أعراض ارتجاع المريء.

■ تجنب الاستلقاء بعد الوجبات: ينصح الأشخاص الذين يعانون من ارتجاع المريء بتجنب الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة، كما ينصح بتناول الطعام قبل النوم بثلاث ساعات على الأقل حتى لا تتفاقم أعراض ارتجاع المريء.

■ رفع الجزء العلوي من الجسم أثناء الاستلقاء في السرير، حيث إنه يقلل من أعراض الارتجاع المعدي المريئي ويحسن نوعية النوم.

وأخيراً

اقتداء الغالب بالمغلوب

آدم فتحني

قرأنا في مقدّمة ابن خلدون أنّ المغلوب مولعٌ أبداً بالاقتداء بالغالب، في شعاره وزيّته ونحلته وسائر أحواله وعوانده. فما الذي حدث؟ هل انقلب العالم وبات عاليه سافله؟ يوم الاثنين 10 يونيو/ حزيران 2024، غداة حلّ البرلمان، نهض الرئيس الفرنسي، ماكرون، إلى منطقة الهوت فيين، للإشراف على احتفالات الذكرى الثمانين لتحرير بلاده من الاحتلال النازي. التقى هناك أحد رجال الأعمال الكبار المقرّبين من الإليزيه، ودار بينهما حديثٌ أنكرته الرئاسة بعد ذلك، لكن صحيفة لوموند أصرّت على تأكيده. بدأ ماكرون مشغول البال بعد نتائج الانتخابات، فحاول رجل الأعمال مجاملته، راجياً أن يعبر هذه الأيام الصعبة بيسر. وقد يكون الرئيس الفرنسي ردّ مبتسماً أنّها ليست صعبة كما يتصوّر بعضهم. «لقد خطّطت لهذا منذ أسابيع وأنا سعيد للغاية. ألقبت قبليتي البيدوية بين أرجلهم، والآن نرى كيف سيتصرّفون...»

عبارة يصعب تصديقها. جديرة ببلاطات الحكم في جمهوريات المون. إلا أنّ إصرار الرئيس الفرنسي حتى كتابة هذه السطور على عدم تسمية رئيس وزراء من الائتلاف اليساريّ يرجّح صدقته، ويدل على أنّ الديمقراطية باتت مأزومة في أعرق معاقلها العالميّة.

أزمة شبيهة بالنكته، وأقرب إلى مشكلات الأثرياء كما تقول العبارة الرائجة، بالقياس إلى ما يحدث في معظم بلادنا العربيّة، حيث لا قوانين ولا حقوق ولا انتخابات ولا مؤسّسات، حيث يعيش معظم المواطنين في فم الذئب. وعليهم القبول والاستسلام، وإلا ألقبت «القتال البيدوية» من هذه النوع في أفواههم مباشرة، وليس بين أرجلهم.

كان ديكور التداول على السلطة في الغرب بما يغلب عليه من السلاسة والتحصّر سرّ جاذبيّة الديمقراطية الغربيّة الأولى، إلا أنّ الرؤساء الديمقراطيّين جدّاً جدّاً باتوا شبيهين جدّاً بزملائهم غير الديمقراطيّين. أصبحوا عنيفين جدّاً، ودعاة إلى العنف. وفقنا على ذلك سنة 2021، ونحن نشاهد مذهولين رئيس الولايات المتّحدة المنتهية ولايته، دونالد ترامب، يتمسك بالكرسي، ويشجّع أنصاره على الشغب وعلى اقتحام الكابيتول. وما نحن نراه يعود بعد سنوات طمعا في عهدة رئاسيّة جديدة، وكأنّه أخّ نوم لبعض حكامنا مدى الحياة. عجباً! كانوا يسخرون منّا حين يصدر مثل ذلك عن الساحات السياسيّة في الجنوب أو الشرق، فما الذي حدث لهم؟ ما الذي حدث لهؤلاء «الغاليين»؟

أذكر دعابة منسوبة إلى كوندوليزا رايس عن دبليو بوش، حين عاد من جولة أوروبية واجتمعا في المكتب

البيضاوي، استعداداً للحملة الانتخابيّة القريبة في تلك الأيام، ففكر دبليو في أنّ الحياة جميلة حقاً حين يكون الواحد رئيساً لأعظم دولة، فلماذا يشعر بالم غريب ينغص عليه حياته؟ ففكر قليلاً، ثمّ بدأ له السبب واضحاً مثل الشمس: إنّهُ قرّب الانتخابات. وتقول كاندي: تناول دبليو رشفة من فنجان القهوة، ثمّ قال ضارياً كفاً بكفّ: «أه يا كاندي، كم أحسد أولئك الرؤساء في تلك البلاد التي لا انتخابات فيها ولا هم ينتخبون. وإذا تجرّأ أحد وترشّح ضدّهم مرّقوه. ولكن ما العمل؟ هذا قدرتي.»

”

مسؤوليّتنا الكبرى في أن نتحرر من غواية الثأر من العنف بالعنف، وفي أن نمنع «الغالب» من الاقتداء بالمغلوب في أسوأ ما لديه

“

ادّعى الرجل الأبيض أنّه بطل معسكر الخير، ثمّ ارتكب أفظع الإبادة واستعمل أبشع الأسلحة. ادّعى الإنسان الغربي أنّ قدره الديمقراطيّة، ثمّ انقلب عليها في ذرّي غير مسبوقة من العنف المسور. توخّش العنف الغربي أكثر من مرّة. إحداها من خلف قناع النازيّة وأحدثها من خلف قناع الصهيونيّة. وفي كل مرّة، كانت الشعبيّة سلّمه لاقتياد الديمقراطية إلى الحضيض. استحضرت قبل سنوات عبارة جون روستان «يكمن ضعف الديمقراطية في أنها كثيراً ما تضطرّ إلى التنكّر لذاتها كي تستمرّ في الحياة». وسألت: هل تستمرّ الديمقراطية في الحياة إذا تنكّرت لذاتها؟ وما هي الأحداث تضطرّني إلى طرح السؤال من جديد.

العنف فيروس لا مُضادّ له إلا دولة الحق والحرية والحوار. وكلّ ما عداها طريقة عبثيّة لإجبار المرأة على الكذب: نكسر المرأة لتقول لنا إنّنا الأقوى والأجمل، لكنّنا ننسى أنّها حين تكتمّر لا تقول بل تدمر. لذلك اختار جانب كبير من البشر الديمقراطية لا فردوساً، بل أفضل إطار للخلاص من تبعات العنف. من ثمّ مسؤوليّتنا الكبرى في أن نتحرر من غواية الثأر من العنف بالعنف، وفي أن نمنع «الغالب» من الاقتداء بالمغلوب في أسوأ ما لديه من أحوال وعادات وشعارات وممارسات و«انتخابات».