



„Sodbrennen – Hilfe gegen das „Feuer“ im Oberbauch“ > türkisch

Mide-Bağırsak-Hastalıkları

Mide yanması – Üst karındaki ateşe karşı yardım

Boğazdan mideye kadar ya da göğüs kemiğinin arkasında, çoğunlukla ekşi bir geçirme ile beraber donuk, sızlayan bir ağrı: bu semptom mide yanması olarak tanımlanır. Farklı sebeplerden kaynaklanabilir ve doktor tarafından tespiti gerekir. Çoğu zaman reflü hastalığı bu rahatsızlığın nedeni olur. Bu durumda saldırgan bir asit olan mide sıvısı, yemek borusuna geri kaçar ve böylece yemek borusunun iç yüzeyini kaplayan mukozaya zarar verebilir.

Reflü (geri akıntı), mide asidinin fazlalığından kaynaklanabilir. Mide ve yemek borusu arasındaki geçişi kapatan kasın (sfinkter) gücünün azalması reflüyü teşvik eder. Yaşlandıkça, sfinkter zayıflığı sıklıkla ortaya çıkar. Fazla kilo, stres, aşırı yemek, tatlılar, nikotin ve alkol gibi keyif verici zehirler reflüyü destekler. Hamilelik sırasında da, bebeğin mide üzerine baskı yapmasıyla, mide asidi yemek borusuna geri kaçabilir ve böylece mide yanmasının sebebi olabilir.

Alışkanlıklarınızı değiştirin

Hayat tarzınızı değiştirerek, sağlıklı beslenme, alkol ve nikotin gibi zehirlerden vazgeçmeyle, mide yanmasını önleyebilirsiniz. İşte bir kaç öneri:

- Tatlı yiyeceklerin (özellikle çikolata, baklava vb.) tüketimini azaltın.
- Mideyi kızdıran ve mide asidi üretimini tetikleyen yiyecekleri azaltın. Acı baharatlar ve nane bunlardandır.
- Aşırı yağlı yemeklerden kaçının.
- Bir-iki büyük öğün yerine, bir kaç küçük öğünü güne dağıtarak yiyin.
- Geç ve zengin öğünlerden vazgeçin. Son yemeğiniz yatmadan dört saat önce olmalı.
- Kahve tüketiminizi, özellikle günün ikinci bölümünde, azaltın.
- Fazla alkolden kaçının.
- Sigaradan vazgeçin.
- Fazla kiloları azaltmaya çalışın.
- Uyku sırasında üst gövdenizi yüksek pozisyonda tutmaya çalışın, bu, mide sıvısının yemek borusuna geri kaçmasını zorlaştırır.

Mide yanmasına karşı evde neler yapılabilir?

Patates suyu mide yanmasını azaltabilir. Çiğ patates suyu içindeki nişasta, asidi bağlar. Patates suyunu, sıkma makinesiyle üretebilirsiniz, ama suyu taze içmelisiniz. Aksi halde, Reformhaus'da bunu bulabilirsiniz, ama buna, içmeden önce, su katmalısınız. Beyaz lahana suyunun da mide yanmasını rahatlatan bir etkisi olabilir. Akut rahatsızlıkları papatya çayı hafifletebilir. Bu çayı fazla sıcak olmadan, küçük yudumlar alarak, içmeli. Bazı insanlar, mide yanmasına karşı, suyla karıştırarak kabartma tozu içmenin iyi geldiğine inanırlar, bazılarıysa yanmayı azaltmak için en iyi yöntemin, küçük bir porsiyon kuru, dövülmüş yulaf çiğnemek olduğunu söylerler. Dövülmüş yulafı, iyice çiğneyerek, bulamaç haline geldikten sonra yutmalı. Ayrıca, fazla mide asidini, badem ve fındığı iyice çiğneyerek azaltabilirsiniz. Akut rahatsızlıklarda evde uygulanabilecek yöntemlerden birisi de nemli-sıcak sargıdır, daha hızlı bir hafifleme isterseniz, karın üzerine sıcak su torbası koyabilirsiniz.

Stres de mide yanması gibi semptomları teşvik edebildiği için, iş yerindeki ve özel hayattaki stresi azaltmak önerilir. Jacobsen aşamalı kas gevşetme tekniği, yoga ve otojen antrenmanı gibi yöntemler yardımcı olabilir. Psikolojik sıkıntıların yüksek olduğu zamanlarda, uykunuzun yeterli olmasına dikkat edin.

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2014.

Für Hinweise von Arzt und Praxisteam