

# راه‌های جلوگیری از جلوگیری از ترش کردن معده

به گزارش دنیای اردبیل، همشهری آنلاین نوشت: ترش کردن معده احساس ناخوشایندی است که افراد بسیاری با آن درگیر هستند اگر دلیل این سوزش و ترش شدن معده را بدانند راحت‌تر می‌توانند از آن جلوگیری کنند.

ترش کردن معده احساس ناخوشایندی است که افراد بسیاری با آن درگیر هستند اگر دلیل این سوزش و ترش شدن معده را بدانند راحت‌تر می‌توانند از آن جلوگیری کنند. همه ما در طول عمرمان حتما سوزش سر دل را تجربه کرده‌ایم که حالتی بسیار ناخوشایند است. در ایجاد و تشدید ترش کردن معده عواملی نقش دارند که خواهید خواند. زمانی که شما از ترش کردن مزمن معده رنج می‌برید، ممکن است که با بیماری رفلاکس معده همراه باشد. این شرایط می‌تواند در زندگی شما تاثیر بگذارد، یا که نیاز باشد که بعضی از غذاهای مورد علاقه‌تان را نخورید.

سوزش سر دل یا ترش کردن معده، می‌تواند خوابتان را هم تحت تاثیر قرار دهد. در ادامه نکاتی وجود دارد، که حتی با وجود درمان‌های پزشکی، باید از انجام آنها نیز اجتناب کنید.