

Eczacınız bilgi veriyor!



Sevgili Müşterilerimiz,
Eğer mide yanması veya ekşimesi şikayetleriniz varsa sizlere yardım etmeye ve bireysel olarak hangi ilağın sizler için uygun olduğunu tavsiye etmeye hazırız. Buna ilaveten sizler de sadece belirli tedbirleri alarak kendi şikayetlerinizi azaltabilirsiniz. Bu konudaki bazı faydalı temel bilgileri bu el kılavuzunda bulabilirsiniz. Bunun dışındaki sorularınız için bizler burada eczanemizde sizlere zevkle yardım etmeye hazırız.

Eczane çalışanlarınız

■ Mide yanması nasıl meydana gelir

Mide hazmetme görevini yerine getirmek için mide asidi üretir. Bu oldukça rahatsız edici aside karşı mide kendisini mukus katmanıyla korur. Yemek borusu ve mide arasında bulunan mide kapakçığının görevi midede bulunan yiyecek ve içeceklerin tekrar yemek borusuna kaçmasını engellemektir. Mideye olan baskı fazla olduğu durumlarda (mesela: aşırı miktarda yenen bir yemekten sonra, eğilme durumunda, aşırı kilolu olanlarda veya çok dar kıyafet giymiş olanlarda) veya mide kapakçığının tam kapanmadığı durumlarda (örneğin hamilelik dönemlerinde meydana gelebilir) mide asidi tekrardan yemek borusundan yukarı geri gelebilir. Midenin aksine yemek borusunda koruyucu mukus katmanı bulunmaz ve bu şekilde yemek borusunun yakıcı mide asidiyle oluşan teması midede ekşimelere veya yanmalara neden olur. Aynı zamanda bazı ilaçlarda mide ekşimesi veya yanmasına sebep olabilirler. Kullandığınızın bir ilağın midenizin ekşimesi veya yanmasının meydana getirdiğini yada daha önceden varolan mide ekşimesinin veya yanmanın arttığını düşündüğünüz durumlarda bize gelip danışabilirsiniz.

Hangi yiyecek ve içecekler mide ekşimesine nedendir

Bazı gıda bileşenleri gerçekten „asit dolu“ maddelerdir. Bunlar midenin daha fazla asitli mide üretimini sebep olduklarından emin olabilirsiniz. Bunlara örneğin yağlı yiyecekler ve aynı zamanda acı baharatlı olanlar dahildir.



Eğer sık sık mide ekşimesinden veya yanmasından şikayetçiyseniz mümkün olduğunca bu gıdalardan kaçınmanız gerekir. Mide ekşimesi bazı insanlarda kahve ya da çikolata tarafından da tetiklenebilir. Alkol ve nikotin yemek borusu ve mide arasındaki mide kapakçığının gevşemesine vesonrasındata tamolarak kapanmamasına neden olur. Bu da mide ekşimesi veya yanmasını teşvik etmektedir. Şikayetlerinizin hangi yiyecek ve içeceklerden olduğunu anlamanın en kolay yolu, deneme yanılma yöntemiyle o maddeyi ortaya çıkarmaktır.

■ Kendiniz ne yapabilirsiniz?

Birçok kişide stres mide üzerinde baskıyı artırıp mide ekşimesi veya yanmasını kuvvetlendirebilir. Özellikle böyle durumlarda yemeği rahat bir şekilde yemek ve birkaç büyük öğün yerine daha küçük ve daha sık yemek yemeği tercih etmek önemlidir. Belki de kendi kendine evde egzersiz yapma gibi belirli rahatlatma tekniklerini öğrenmek ve uygulamak acaba sizin için yardımcı olurmu dersiniz? Bu şekilde günlük yaşamdaki stres genellikle azaltılmış olur. Fazla kilolu iseniz, ayrıca şikayetleriniz vücut ağırlığının azaltılması yani zayıflayarak da azaltılabilir. Ayrıca mide bölgesindeki giysilerinizin (örneğin, kemer gibi) çok dar olup olmadığını kontrol ediniz. Eğer akşamları veya geceleri mide ekşimesi veya acıması varsa o zaman akşam yemeği ve uyuma süresi arasında en

az 3 saat olmasına dikkat edilmelidir. Fazladan bir yastık kullanmak, yatakta daha yükseğe başınızı koymak yararlı olabilir ve bu şekilde mide suyu akışını azaltılmış olursunuz.

■ Evde yapılabilecekler

Ayrıca mide ekşimesi veya yanmasında denemeye değer eskiden beri kullanılan ev yöntemleri vardır. Mesela: Bazı insanlarda bir bardak süt içmek, ya da iyi çiğnenmiş beyaz ekmek yemek, papatya çayı içmek veya badem yemek şikayetlerini azaltabilir.



■ Ne zaman doktora gitmelisiniz

Çoğu zaman mide ekşimesi veya yanması can sıkıcı ama zararsızdır. Ancak bunların dışında daha fazladan şikayetlerin ortaya çıkması durumunda bunun arkasında başka nedenler olabilir. Bundan dolayı aşağıdaki belirtilerde doktora gitmek en doğru yoldur: Kalıcı üst karın ağrısı, bulantı, şiddetli karın ağrısı, yutkunma zorluğu, açıklanamayan kilo kayıpları. Doktora gitme tavsiyesi aynı şekilde reçetesiz olarak



aldığınız mide ekşimesi veya yanmasına karşı olan ilaçların faydası olmadığı durumlar içinde geçerlidir.

Eczacı damgası

