

28 Σεπτεμβρίου 2016

Σε ποια στάση να κοιμάστε αν έχετε συχνά καούρες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Gastric Acid - Human Anatomy - pain

Καούρα ονομάζεται το αίσθημα καύσου που εκδηλώνεται στο στήθος, ακριβώς πίσω από το οστό του στέρνου. Ο πόνος συνήθως είναι πιο έντονος όταν το σώμα βρίσκεται σε στάση κατάκλισης ή σε θέση πρόσθιας κάμψης.

Η καούρα είναι αποτέλεσμα της παλινδρόμησης οξέων από το στομάχι προς τον οισοφάγο. Παράγοντες κινδύνου για την εκδήλωση της καούρας αποτελούν το υπερβολικό βάρος, η εγκυμοσύνη και ορισμένες διατροφικές συνήθειες, για παράδειγμα τροφές όπως το κρεμμύδι, τα εσπεριδοειδή, η ντομάτα και τα προϊόντα που την περιέχουν (π.χ. κέτσαπ), τα τηγανητά και λιπαρά φαγητά, τα καυτερά φαγητά, η μέντα, η σοκολάτα, το αλκοόλ, τα ανθρακούχα και καφεϊνούχα ποτά και τα μεγάλα γεύματα.

Η στάση του σώματος, ιδιαίτερα στον ύπνο, μπορεί να επηρεάσει τη συχνότητα της καούρας.

Μελέτες δείχνουν ότι ο ύπνος με στήριξη στο αριστερό πλευρό βοηθά να υποχωρήσουν τα συμπτώματα της καούρας και να προληφθεί μια μελλοντική

κρίση. Η στάση αυτή αποτρέπει ως έναν βαθμό την παλινδρόμηση των οξέων, κυρίως όταν συνδυάζεται με ελαφρά ανύψωση του επάνω μέρους του σώματος ώστε να αξιοποιηθεί ταυτόχρονα η δύναμη της βαρύτητας.

Πηγές: Reader's Digest- onmed.gr