

## چرا خوابیدن روی پهلو چپ (در حالت ریکاوری) بهتر است؟

چرا خوابیدن روی پهلو چپ (در حالت ریکاوری) بهتر است؟

معمولا بعد از تصادفات و سوانح، پزشکان اورژانس بیماران را در این وضعیت قرار می دهند. به اعتقاد کارشناسان خوابیدن به این شکل می تواند کمک زیادی به هضم غذا کرده و از بازگشت اسید معده به داخل دهان پیشگیری کند. مهم ترین دلیل بازگشت محتویات شکم به داخل دهان، ضعیف بودن دریچه خاصی است که در محل اتصال معده به مری قرار گرفته است. در بعضی مواقع این وضعیت همراه با احساس سوزش شدید در دهان و حالت تهوع است. بهترین روش برای پیشگیری از این حالت که به آن رفلکس معده گفته می شود خوابیدن به پهلو سمت چپ است. [www.irantriz.ir](http://www.irantriz.ir)

