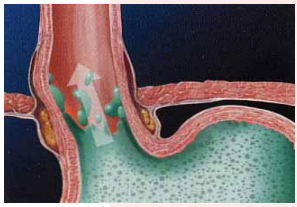
مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)

آموزش به بیمار

کد ۱۴۹

ریفلاکس معده به مری



تأیید کننده: دکتر سمیه گل محمدی (متخصص داخلی و فوق تخصص گوارش و کبد، عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی ایران)

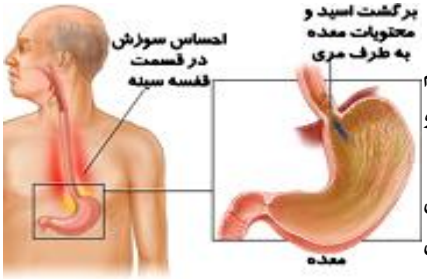
گردآوری و تنظیم: زیبا زرگرزاده (سوپروایزر آموزش سلامت)

سال ۱۴۰۵

آدرس: خیابان ستارخان- خیابان نیایش- مجتمع آموزشی درمانی حضرت رسول اکرم (ص)- تلفن: ۶۴۳۵۱

http://hrmc.iums.ac.ir/

ریفلاکس؛ برگشت اسید معده به مری



ریفلاکس معده بیماری شایعی است که به علت عدم کارکرد درست ماهیچه دریچه بین مری و معده و برگشت غذا و اسید معده به داخل مری ایجاد می‌شود.

غذایی که می جوید و قورت می دهید، از طریق مری پایین رفته و به معده می‌رسد. سپس اسید گوارشی معده و آنزیم های گوارشی شروع به هضم و تجزیه غذاها می‌کنند.

یک نوع ماهیچه خاص به نام اسفنکتر بین مری و معده وجود دارد. اسفنکتر مثل یک دروازه عمل می‌کند که هنگام ورود غذا به سمت معده باز شده و سپس دوباره بسته می‌شود. بسته شدن این دروازه باعث می‌شود که غذا و اسید معده به سمت مری برنگردد. اگر این ماهیچه در عملکرد خود دچار مشکل شده و اشتباهی باز یا بسته شود، غذا و اسید معده به داخل مری برمی‌گردد که به این مشکل ریفلاکس معده یا سوزش سردل یا ترش کردن می‌گویند. بیماری ریفلاکس معده مسری نیست، یعنی مانند سرماخوردگی از شخصی به شخص دیگر سرایت نمی‌کند.

هر کس ممکن است در طول زندگی به ریفلاکس معده دچار شود. خیلی‌ها اصلا متوجه آن نمی‌شوند و بقیه ممکن است چیزی شبیه سوزش سر دل احساس کنند. سوزش سر دل درست در ناحیه زیر قفسه سینه یا همان جناق سینه احساس می‌شود.

وقتی که مواد داخل معده به سمت بالا و داخل مری برمی‌گردند باعث تحریک مری می‌شوند، زیرا آن‌چه که در معده وجود دارد با اسید معده مخلوط شده است. اسید معده باعث ایجاد احساس سوزش می‌شود.

سوزش سر دل معمولاً بعد از غذا خوردن اتفاق می‌افتد. اگر بیش از حد غذا بخورید، یا غذایتان ادویه (به خصوص فلفل) زیاد داشته باشد، یا این که قبل از رفتن به رختخواب مقدار زیادی غذا بخورید، ممکن است سوزش سر دل بگیرید.

داروهای آنتی‌اسید که میزان اسید معده را کاهش می‌دهند، می‌توانند برای درمان ریفلاکس مفید باشند.

بعضی از نشانه‌های ریفلاکس معده عبارتند از:

سوزش سر دل: شایع‌ترین علامت ریفلاکس معده است. احساس سوزش می‌تواند از قفسه سینه شخص شروع شده و به گلو و گردن برسد و معمولا به همراه حس یک مزه ترش اسیدی یا تلخ در دهان است.

خس‌خس سینه و سرفه: اگر اسید معده به داخل گلو برگشته و از آن‌جا به داخل نای و ریه بریزد، می‌تواند باعث خس خس سینه و سرفه شود. احساس جسم خارجی در ته گلو نیز ممکن است به وجود آید.

باد گلو یا آروغ زدن: باد گلو باعث خروج اسید و گاز معده می‌شود و اگر زیاد اتفاق بیفتد، می‌تواند یکی از نشانه‌های بیماری ریفلاکس معده باشد.

این ناراحتی‌ها ممکن است تا دو ساعت طول بکشند. دراز کشیدن بعد از غذا، پوشیدن لباس تنگ و یا حتی خم شدن می‌تواند باعث بدتر شدن علائم بیماری بشود.

بعضی از غذاهایی که باعث بدتر شدن ریفلاکس معده می‌شوند، عبارتند از:



-غذاهای پر ادویه

-کاکائو



-غذاهای چرب و سرخ شده

-نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل نوشابه سیاه و قهوه



-محصولات گوجه فرنگی مثل سس یا رب گوجه فرنگی

-سرکه و خردل



-مرکبات و آب میوه‌های آن‌ها

-چایی پررنگ و کهنه دم

-ترشی و غذاها و میوه های ترش

راه های تشخیصی:

پزشک تنها با شنیدن علائم و شرایط جسمی شما می‌تواند بگوید که دچار ریفلاکس معده شده‌اید یا نه. اما گاهی آزمایشاتی برای تشخیص دقیق تر بیماری انجام می‌دهد. یکی از شایعترین این آزمایشات، بلع قرص باریُم و عکس‌برداری با اشعه ایکس از دستگاه گوارش فوقانی است.

در آزمایش دیگری که برای تشخیص این بیماری انجام می‌شود، یک لوله نرم و قابل انعطاف از طریق دهان یا بینی فرد به داخل مری فرستاده می‌شود. این لوله به دستگاهی متصل است که می‌تواند میزان اسید موجود در پایین مری را اندازه گرفته و ثبت می‌کند.

آندوسکوپی نام روش دیگری است که در آن پزشک از یک لوله باریک و نرم استفاده می‌کند.



در انتهای این لوله یک دوربین فیلمبرداری خیلی کوچک نصب است که از داخل مری و معده فیلم می‌گیرد. موقع انجام این آزمایش، به بیمار داروی بیهوشی داده می‌شود و یا اینکه داروی بیحس کننده به حلق بیمار اسپری می شود تا هیچ ناراحتی و دردی احساس نکند.

درمان ریفلاکس معده:

- برای درمان این بیماری، پزشک دستورالعمل‌هایی در مورد تغییر عادت‌های غذایی و استفاده از دارو خواهد داد.
- داروهایی به اسم آنتی‌اسیدها می‌توانند برای درمان ریفلاکس معده مفید باشند. کار آن‌ها این است که مقدار اسید معده را کاهش می‌دهند.
- برای مشکلات طولانی مدت، احتمالا پزشک داروهای دیگری تجویز می‌کند که بعضی از آن‌ها اسید معده را کاهش دهد.
- استفاده از تخت شیب‌دار ایده خوبی است. برای خوابیدن از تخت شیب دار استفاده نمایید به طوری که پایه های تخت در قسمتی که سر قرار می‌گیرد، بالاتر از قسمتی که پاها قرار می گیرد باشد.

پیشگیری از علائم بیماری ریفلاکس معده:

- از غذاهایی که ممکن است برایتان مشکل ایجاد کنند، دوری کنید.
- سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی تان را بیشتر کنید و در عوض، در هر وعده کمتر غذا بخورید.
- درست قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید. فاصله بین غذا خوردن و خوابیدن (یا دراز کشیدن) باید حدود ۲ تا ۳ ساعت باشد.
- لباس‌هایی که کمر تنگ دارند، نپوشید. کمربندتان را خیلی محکم نبندید.
- از دستورالعمل‌ها و توصیه‌های پزشکتان به دقت پیروی کنید. گاهی اوقات کاهش وزن برای درمان ریفلاکس معده موثر است. اما بدون مشورت با پزشک، یک رژیم لاغری را شروع نکنید.
- یک ایده جالب در این زمینه وجود دارد. شما می‌توانید یک دفترچه برای یادداشت علائم بیماری تان داشته باشید و هر روز این علائم را یادداشت کنید تا ببینید که آیا از یک الگوی خاص پیروی می‌کند یا نه. آیا بعد از خوردن یک غذای خاص یا انجام یک فعالیت مشخص دچار علائم بیماری می‌شوید. اگر این‌طور باشد، به راحتی می‌توانید بفهمید که کدام غذاها و فعالیت‌ها مناسب شما هستند و کدام‌ها نیستند.

