

سوزش سر دل، ترش کردن و دشواری در بلع رایج ترین علائم ریفلاکس معده محسوب می شوند.

سوزش سر دل: احساس ناراحتی یا درد سوزشی است که دقیقاً زیر استخوان جناغ سینه ایجاد می شود. این درد معمولاً پس از صرف غذا یا هنگام خم شدن به جلو یا دراز کشیدن تشدید می شود.

ترش کردن معده: برگشت اسید به گلو و دهان باعث ترش کردن می شود. برگشت اسید معمولاً طعم ترش و ناخوشایندی را در بالای گلو یا پشت دهان به وجود می آورد.

دشواری در بلع: تقریباً یک سوم افراد مبتلا به ریفلاکس معده از دشواری در بلع نیز رنج می برند. جای زخم های به جا مانده ناشی از تماس اسید، مری را تنگ می کند و در نتیجه بلعیدن به دشواری انجام می شود. بیماران این نارسایی را به صورت تکه غذای گیر کرده در جایی نزدیک استخوان جناغ سینه توصیف می کنند.

در ورودی معده دریچه ای وجود دارد که حلقه ای عضلانی موسوم به اسفنکتر تحتانی مری است. این دریچه در حالت طبیعی به محض عبور غذا از آن بسته می شود اما اگر کاملاً بسته نشود یا غالباً باز باشد، اسید ترشح شده از معده از آن می گذرد و به سمت بالا حرکت می کند و به مری می رسد و به بروز علائمی چون سوزش سر دل دامن می زند. چنانچه بیش از دو بار در هفته با علائم

ریفلاکس معده مواجه می شوید به بیماری ریفلاکس معده یا ترش کردن معده مبتلا هستید.

علت

اکثر موارد ریفلاکس معده ناشی از وجود مشکل در اسفنکتر تحتانی مری می باشد. این دریچه حلقه ای عضلانی در انتهای مری است. اسفنکتر تحتانی مری مانند دریچه عمل می کند و با باز شدن آن غذا وارد معده و پس از ورود غذا بسته می شود تا مانع نشت اسید و بازگشت اسید به مری شود. این حلقه عضلانی در افراد مبتلا به ریفلاکس معده ضعیف و باعث بازگشت غذا به مری شده که منجر به بروز علائم ترش کردن و سوزش سر دل می شود. علت دقیق ضعیف شدن این اسفنکتر مشخص نیست اما عوامل متعددی موثر دانسته شده اند که عبارتند از:

داشتن اضافه وزن یا چاقی: این عامل باعث وارد شدن فشار بیشتر به معده می شود و این افزایش فشار به نوبه خود این دریچه را ضعیف می کند.

زیاده روی در مصرف غذاهای چرب: تخلیه اسید معده پس از هضم یک وعده غذایی چرب زمان بیشتری می برد.

مصرف دخانیات، الکل، قهوه یا شکلات: این خوراکی ها باعث شل شدن این دریچه می شوند.

بارداری: تغییرات هورمونی در این دوران باعث ضعیف شدن این دریچه و افزایش فشار روی معده می شود.

فتق هیانال: در این حالت بخشی از معده به سمت دیافراگم (صفحه عضلانی موثر در تنفس) بالا می آید

اضطراب و فشار روانی

گاستروپارزی (فلج معده) نیز یکی دیگر از عوامل خطر به شمار می آید که اسید معده در اثر ابتلا به این عارضه دیرتر تخلیه می شود.

تشخیص

پزشک در اکثر موارد قادر است تا با پرسیدن سؤالاتی درباره علائم بیمار، عارضه ریفلاکس معده را تشخیص دهد. انجام آزمایشات بیشتر تنها در صورتی ضرورت میابد که:

بیمار هنگام بلع دچار درد شود

دشواری در بلع

تسکین نیافتن علائم با وجود مصرف دارو

داروها

داروهای ضد اسید اثر اسید معده را خنثی می کنند، با این حال مصرف همزمان آن با داروهای دیگر به دلیل تداخل دارویی و جذب نشدن کامل داروها مجاز نیست. همچنین ضداسیدها پوشش خاص روی بعضی از قرص ها را از بین



ریفلاکس معده (بازگشت محتویات معده به مری)



بیمارستان گلдіس شاهین شهر - واحد آموزش به بیمار

تهیه و تنظیم: صدیقه کمانی - سوپروایزر آموزش سلامت

زمستان ۱۴۰۴ - کد پمفلت: AW 6-۳۵

کنید. نوشیدنی های محرک سوزش سر دل یا تشدید کننده علائم ریفلاکس معده عبارتند از :

قهوه یا چای، نوشیدنی های کافئین دار، نوشیدنی های دارای کرینات و الکل

مواد غذایی محرک عبارتند از:

مرکبات مانند پرتقال و لیمو، گوجه فرنگی و فراورده های حاوی آن مانند سس گوجه و سالسا، شکلات، نعنا، غذاهای چرب یا تند و پرادویه مانند کاری یا فلفل، سیر و پیاز



منبع: سایت تخصصی دکتر امیرمنصور رضادوست، فوق تخصص

گوارش، منابع اینترنتی وزارت بهداشت و درمان

سایت بیمارستان: www.goldis.mui.ac.ir

می برند، بنابراین پیش از مصرف داروی ترش کردن معده با پزشک خود مشورت نمایید.

چنانچه تنها یک یا دوبار در ماه با علائمی مانند سوزش سر دل مواجه می شوید ضرورتی برای مراجعه به پزشک وجود ندارد. این علائم را می توان با تغییر سبک زندگی کنترل کرد. در صورتی که علائم ریفلاکس مانند ترش کردن و سوزش سر دل مکررا تکرار و باعث به هم خوردن خواب بیمار شد برای تشخیص حتما به پزشک مراجعه شود

پیشگیری

می توان با راهکارهای ساده ای مانند داشتن وزن مناسب، پرهیز از غذاهای چرب و عدم مصرف دخانیات از بیماری ریفلاکس معده جلوگیری نمود.

مصرف ادویه جات، چای، قهوه و رب گوجه فرنگی را در رژیم غذایی محدود کنید.

بلافاصله بعد از غذا خوردن خم نشوید، دراز نکشید یا ورزش نکنید.

لباس تنگ نپوشید.

زیر سر خود را هنگام خوابیدن بالا ببرید.

خوردن وعده های غذایی بیشتر و کم حجم تر و دست کشیدن از غذا پیش از احساس سیری نیز اقدامی مفید به شمار می آید. از مصرف غذاهایی که احتمال می دهید باعث بروز علائم ریفلاکس معده می شوند خودداری