



سوزش سر معده «رفلاکس»



بیمارستان شهدای پاکدشت

- استعمال دخانیات را متوقف کنید.
- از مقدار غذای مصرفی در هر وعده غذایی بکاهید.
- از پوشیدن لباس های تنگ به ویژه در ناحیه کمر خودداری کنید.
- پس از صرف غذا از خم شدن خودداری کنید.
- به هنگام دراز کشیدن سر خود را ۱۵ الی ۲۰ سانتی متر بالاتر از تنه قرار دهید این کار موجب می شود در هنگام خواب اسید معده در معده باقی بماند.
- وزن خود را متناسب نگه دارید.
- به هنگام دراز کشیدن ترجیحاً بر روی دست چپ دراز بکشید.
- جهت تسکین درد از داروهایی مثل بروفن و ناپروکسن استفاده نکنید زیرا باعث بدتر شدن رفلاکس می شوند ترجیحاً از استامینوفن استفاده کنید.

منابع:

- 1- Managing your gastroesophageal reflux disease. Available from:
http://www.mdconsult.com/das/patient/body/238153687-8/0/10084/eng_chapter170.pdf. Accessed March 2011.
- 2- Gastroesophageal reflux disease and heartburn. Available from:
<http://www.mdconsult.com/das/patient/body/238153687-8/1137746581/10041/9410.html>. Accessed March 2011.

غذا در معده را افزایش می دهند. سایر درمان ها عبارتند از:

- دارو درمانی؛ استفاده از داروهای ضد اسید مثل شربت آلومینیوم ام جی، رانیتیدین و آمپرازول
- جراحی

عوارض

همه افراد در طول زندگی رفلاکس را تجربه می کنند که در اغلب موارد خفیف و گذرا می باشد. اما اگر مرتب عود داشته باشد و به درمان های رایج جواب ندهد عوارض جدی به همراه خواهد داشت که عبارتند از:

- التهاب مری همراه با ایجاد زخم
- تنگی مری
- تحریک شدن مجاری هوایی
- خونریزی
- سرطان مری

چند توصیه جهت کاهش علائم رفلاکس

- از خوردن غذاهایی که باعث تشدید رفلاکس می شود پرهیزید.
- رژیم غذایی کم چرب و حاوی سبزیجات، میوه جات و لبنیات کم چرب باشد.
- از خوردن غذا تا ۲ ساعت قبل از خواب پرهیزید.

علائم

شایع ترین علامت سوزش سر دل می باشد که از معده شروع و به طرف گلو و قفسه سینه کشیده می شود. شرایط زیر باعث تشدید این علائم می شود:

- خوردن حجم زیاد غذا
 - خم شدن پس از خوردن غذا
 - دراز کشیدن پس از خوردن غذا
 - بلند کردن اشیا سنگین پس از خوردن غذا
- علامت دیگر احساس برگشت اسید معده به گلو می باشد. علائمی که کمتر شایع می باشند عبارتند از:

- درد قفسه سینه؛ در این مورد باید منشأ درد قطعی شود که از قلب نمی باشد.
- احساس مزه اسید در دهان
- سرفه مزمن
- گرفتگی صدا
- احساس پری و سنگینی در معده
- صدای خس خس در تنفس
- سختی در بلع غذا
- گلو درد مزمن
- سکسکه دائمی
- احساس وجود لقمه در گلو
- تهوع و استفراغ

- صاف کردن مکرر صدا به علت ملتهب شدن تارهای صوتی

تشخیص

معمولاً تشخیص بر اساس علائم می باشد. در صورتیکه علائم مبهم باشند آزمایشات تشخیصی انجام می شوند. این آزمایشات عبارتند از:

- اندوسکوپی
- اندازه گیری اسید؛ در این روش یک لوله خاص به انتهای مری فرستاده می شود و مدت برای ۲۴ ساعت در آن محل نگه داشته می شود سپس این لوله به یک دستگاه وصل می شود تا میزان اسید اندازه گیری و ثبت کند.
- مانومتری؛ در این روش تشخیصی فشار مری بوسیله یک دستگاه اندازه گیری می شود.

درمان

مهمترین توصیه در درمان رفلاکس؛ رعایت رژیم غذایی متناسب و خوردن غذا در وعده های بیشتر و میزان کم تر می باشد. برخی غذاها مثل قهوه، غذاهای ادویه دار، میوه های اسیدی مثل پرتقال، لیمو، گریپ فروت و آناناس، گوجه فرنگی، نعنا و شکلات اسید معده را بیشتر می کنند همچنین غذاهای چرب مدت زمان توقف

در محل اتصال مری به معده یک ماهیچه حلقوی یا اسفنکتر وجود دارد که این ماهیچه از برگشت اسید معده و مواد غذایی به مری جلوگیری می کند. اگر این اسفنکتر ضعیف شود غذا از معده به طرف مری برگشت پیدا می کند که به آن رفلاکس می گویند. پوشش داخلی معده در برابر اسید معده مقاوم می باشد اما پوشش داخلی مری این توانایی را ندارد و در صورت تماس با اسید آسیب می بیند. بیشتر مردم پس از خوردن غذا دارند رفلاکس مختصری دارند اما زمانی که همراه با علائم باشد و یا مری آسیب دیده باشد به عنوان یک عارضه محسوب می شود.

علل

علت اصلی ضعیف بودن اسفنکتر تحتانی می باشد اما تعدادی عوامل خطر ساز نیز وجود دارند که عبارتند از:

- فتق هی탈؛ وارد شدن معده به قفسه سینه از طریق دیافراگم
- وارد شدن فشار به معده در حاملگی و چاقی
- رژیم غذایی پرچرب
- خوردن غذای زیاد در یک وعده
- استعمال دخانیات
- نوشیدن الکل