

برگشت غذا یا سوزش سردل (ژیفلاکس)

ریفلاکس یا بازگشت غذا اختلال هضمی است که دریچه تحتانی مری را که حایل بین مری و معده است، تحت تاثیر قرار میدهد. سوزش سردل معمولا ۳۰ تا ۶۰ دقیقه پس از خوردن غذا اتفاق می افتد.

معنی ریفلاکس، برگشت به عقب است، بنابراین در این بیماری محتویات معده به سمت عقب یعنی داخل مری برگشت می کند و باعث احساس سوزش سردل می شود. در هضم عادی، دریچه بین مری و معده به غذا، اجازه ورود به معده را می دهد. پس از آن برای جلوگیری از برگشت غذا و محتویات اسیدی معده به مری، این دریچه بسته می شود. برگشت غذا یا اسید زمانی اتفاق می افتد که دریچه مری و معده ضعیف باشد یا به طور نامناسب در حالت استراحت است.

عواملی مانند نوع رژیم غذایی و شیوه زندگی، در بروز ایجاد این بیماری نقش دارند. چاقی، حاملگی و نفخ معده از عوامل هستند که باعث بروز این حالت می شوند.

علائم ریفلاکس چیست؟

از عمومی ترین علایم ریفلاکس یا برگشت اسید از معده به مری، سوزش و درد پشت قفسه سینه است، که از پشت جناغ سینه شروع می شود و تا گردن و گلو امتداد می یابد. کم خونی ناشی از فقر آهن همراه با خون ریزی مزمن و

اختلالات تنفسی از علائم دیگر این بیماری هستند. بسیاری از افرادی که این مشکل را دارند، برگشت غذا و اسید به سمت دهان و نیز تلخی مزه دهان را احساس می کنند. احساس سوزش، فشار یا درد ممکن است از ۲ ساعت طول بکشد و این حالت پس از صرف غذا برطرف می شود. از طرفی دراز کشیدن یا محکم بستن کمربند و یا پوشیدن لباس های تنگ در افرادی که سوزش سر دل دارند، مشکل فرد را بدتر می کند.

درد سوزش سر دل می تواند با دردهای قلبی یا حمله قلبی اشتباه شوند. اختلاف آن ها در این است که دردهای قلبی با فعالیت بدنی بدتر می شود، اما سوزش سر دل ارتباطی با فعالیت بدنی ندارد...

توصیه های غذایی برای کاهش سوزش سردل

رعایت رژیم غذایی و تغییر شیوه زندگی نقش بسیار موثری برای بهبود سوزش سر دارند و پزشکان و متخصصان تغذیه نیز رهنمودهای زیر را به این بیماران ارائه می دهند :

* برای کاهش تحریک مری، از مصرف غذاهای محرک مانند کولاهها، قهوه، چای، شکلات، کاکائو، آب مرکبات، محصولات فرآوری شده از گوجه فلفل مانند رب، سس و آب گوجه فرنگی و غذاهای پرادویه پرهیز کنید.

* مصرف مواد پروتئینی و افزایش مصرف این نوع مواد در برنامه غذایی، محدود کردن مصرف چربی روزانه و انتخاب مواد غذایی کم چرب مانند شیر کم چرب، ماست کم چرب، امثال آن ها و عدم مصرف چای و قهوه پر رنگ، پرهیز از مصرف شکلات و نعنا یا محصولات حاوی نعنا سبب افزایش فشار دریچه تحتانی مری و عدم برگشت غذا و اسید به مری می شوند. برای کاهش دفعات و حجم غذای برگشتی به مری وعده های کوچک و مکرر مصرف کنید.

* همانگونه که در دین اسلام توصیه شده است قبل از سیرشدن از غذاخوردن دست بکشید. این امر موجب جلوگیری از پرشدن بیش از حد معده و برگشت اسید معده میشود.

* فاصله بین وعده های غذایی آب زیاد بنوشید. همراه غذا آب میل نکنید زیرا باعث افزایش حجم معده و برگشت اسید معده می شود.

* به هنگام مصرف غذا راست بنشینید و دقت کنید ۲ تا ۳ ساعت پس از مصرف غذا دراز نکشید.

* از کمیندگی یا لباس تنگ موقع غذا خوردن استفاده نکنید

* در زمان دراز کشیدن سر را حدود ۲۰ سانتی متر بالاتر از تنه قرار دهید. این وضعیت هم چنین کمک می کند غذا یا اسید معده به داخل مری برنگردد.

بسمه تعالی

مرکز پزشکی تخصصی و فوق تخصصی

شهید محلاتی تبریز

واحد بهبود کیفیت

(گروه اعتبار بخشی و حاکمیت بالینی)

دانشمندی آموزش بیماران
سوزش
سرد دل



شماره: ۶۵ - ۱۳۹۰

تدوین کننده: آموزش و پژوهش

سایر توصیه ها

مهم ترین توصیه به این بیماران، رعایت رژیم غذایی و تعدیل عادت غذایی، عدم مصرف خودسرانه دارو، مراجعه به یک پزشک متخصص داخلی یا فوق تخصص گوارش و فقط مصرف داروهای تجویز شده توسط ایشان می باشد. به یاد داشته باشید که استرس و فشارهای عصبی یکی از عوامل تسریع کننده عود بیماری است پس آرامش خود را حفظ کنید. در صورت عدم بهبودی، علی رغم رعایت موارد فوق الذکر و مصرف داروی مناسب، باید تحت نظر پزشک معالج، سایر بررسی های تشخیصی لازم برای ایشان انجام گیرد.

عدم درمان بیماری چه عوارضی را به همراه دارد؟

عدم رعایت رژیم غذایی و درمان دارویی، در دراز مدت می تواند، باعث تغییراتی در سلولهای ناحیه پایین مری شده که در نهایت زمینه ساز ایجاد سرطان مری می گردد، ولی خوشبختانه این عارضه شایع نمی باشد.

* رعایت برنامه غذایی صحیح در جهت کاهش وزن اضافه در افرادی که افزایش وزن دارند، بسیار موثر است و می تواند علائم را تخفیف و باعث بهبود بیماری شود.

ترک سیگار

کشیدن سیگار نیز دریچه تحتانی را ضعیف می کند، بنابراین ترک سیگار برای بهبودی علائم سوزش سر دل لازم است. سیگار موجب کاهش ترشح بزاق دهان، شل شدن دریچه پایینی مری و ایجاد سرفه می شود که این اثرات باعث افزایش برگشت اسید معده می گردند. بزاق دهان باعث ختنی شدن اسید معده و شستشوی مری می شود.

مصرف داروها

دریافت داروهای ضد اسید از عواملی است که علاوه بر رعایت برنامه غذایی، به حل مشکل این بیماری کمک می کند. مصرف مداوم این داروها، ترشح اسید معده را متوقف می کند. البته این داروها را حتماً باید تحت نظر پزشک مصرف کنید، چون می توانند اثرات جانبی داشته باشند. اثرات جانبی آن ها مانند اسهال، تغییر مسیر متابولیسم کلسیم و هم چنین بالا رفتن منیزیم بدن است. بالا رفتن منیزیم برای افرادی که مشکلات کلیوی دارند، مضر است.