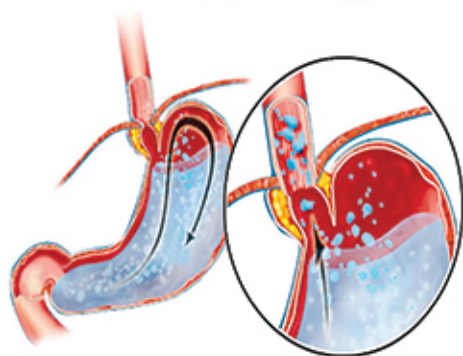




میلاد

ریفلاکس معده

به مری



توجه:

* قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید.
- پس از تغییر در رژیم غذایی، شاید بهترین گزینه، تغییر در عادات و نحوه زندگی است. با تغییرات کوچک، شاهد تاثیرات بزرگ و مثبت باشید.

- ترک کردن سیگار یکی از تغییرات مثبت در این زمینه است. دود سیگار با ایجاد اختلال در کار عضلانی باعث افزایش ترشح اسید معده می شود.

- بیشترین زمان بازگشت از معده به مری، هنگام خواب است. بالش هایی با ضخامت ۱۰ الی ۱۴ سانتیمتر بهترین گزینه برای جلوگیری از بازگشت اسید است. ولی سعی نکنید بالشتهای زیادی زیر سر خود قرار دهید، چرا که کمردرد و دل درد از عوارض این بی توجهی هستند.

- استرس از بزرگترین عوامل بروز ریفلاکس معده است. اگر دچار ریفلاکس معده هستید و این روزها را با اضطراب و استرس سپری می کنید، در رابطه بین این دو شک نکنید.

درمان:

برای درمان این بیماری، پزشک دستورالعمل هایی در مورد تغییر عادت های غذایی و استفاده از دارو خواهد داد.

دارو هایی به اسم آنتی اسیدها می توانند برای درمان ریفلاکس معده مفید باشند. کار آنها این است که مقدار اسید معده را کاهش می دهند. اما این داروها را فقط برای مدت کوتاهی باید استفاده کرد، زیرا دارای اثرات جانبی هستند (یعنی ممکن است به بدن آسیب برسانند) و برای مدت طولانی هم نمی توانند بیماری را تحت کنترل داشته باشند. برای مشکلات طولانی مدت، احتمالاً پزشک داروهای دیگری تجویز می کند که بعضی از آنها اسید معده را کاهش می دهند و بعضی دیگر باعث تقویت ماهیچه های اسفنکتر شده و کمک می کنند که معده زودتر خالی شود.

بیماری ریفلاکس معده به مری هنگامی رخ می دهد که عضله انتهای مری به طور کامل دهانه آن را نمی بندد و در نتیجه محتویات تحریک کننده معده به داخل مری نشت می کنند.



علائم بیماری:

- اگر شما علائم زیر را بیش از ۲ هفته داشته باشید ممکن است به ریفلاکس مبتلا باشید:
- ۱- سوزش سردل
 - ۲- ترش کردن: یعنی احساس بازگشت مایع تلخ یا ترش از معده به دهان
 - ۳- تهوع به خصوص هنگام صبح
 - ۴- باد گلو و آروغ زدن های مکرر
 - ۵- جمع شدن بیش از حد بزاق در دهان
 - ۶- سرفه های مکرر بدون علت

علل تشدید کننده بیماری:

هنوز به درستی علت آن مشخص نیست ولی برخی عوامل باعث تشدید آن می شوند.

- ۱- پر خوری و چاقی
- ۲- سریع غذا خوردن
- ۳- مصرف غذاهای چرب، تند و شور، سرخ کرده حاوی ادویه
- ۴- مصرف انواع سس های چرب
- ۵- مصرف مرکبات ترش (پرتغال یا نارنگی ترش)
- ۶- مصرف کافئین بالا
- ۷- مصرف زیاد چای (به خصوص اگر پرنگ بوده و تازه دم نباشد).
- ۸- دراز کشیدن بلافاصله بعد از غذا
- ۹- مصرف دخانیات، الکل و نوشابه گازدار
- ۱۰- استرس و فشار روانی
- ۱۱- پوشیدن لباس تنگ
- ۱۲- مصرف نان هایی که خمیر آن به خوبی نمی پزد (بربری و باگت)



بایدها:

- ۱- زمان خوابیدن زیر سر خود را ۱۵ تا ۲۰ سانتیمتر بالا ببرید.
- ۲- وزن بدن را متعادل نگه دارید.
- ۳- لباس گشاد بپوشید.
- ۴- آنتی اسیدها حتماً ۶۰ - ۳۰ دقیقه قبل از غذا مصرف گردد.

نبایدها:

- ۱- از مصرف غذاهای زیر خودداری کنید: غذاهای چرب و ادویه دار (فست فود)، قهوه، نوشابه، غذاهای حاوی ویتامین C، شکلات، نعناع، پرتقال، لیموترش، نارنج، سیب زمینی، کلم، پیاز، اسفناج، حبوبات (غذاهای نفاخ)
- ۲- قبل از خواب شیر نخورید.
- ۳- موقع غذا خوردن حرف نزنید و آب زیاد ننوشید.
- ۴- بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید و حداقل ۱ تا ۲ ساعت در حالت نشسته یا نیمه نشسته باشید
- ۵- از مصرف غذاهای دیر هضم خودداری کنید.