

ریفلاکس معده به مری

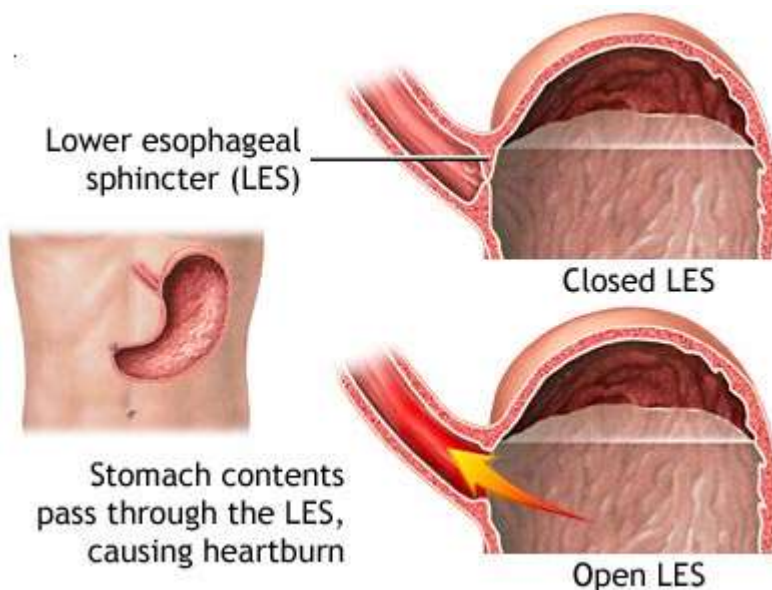
ریفلاکس معده به مری یک اصطلاح پزشکی برای بیان سوزش سر دل یا ترش کردن میباشد. شایعترین علت سوء هاضمه است که مشکلاتی را در زندگی اکثر مردم به وجود می آورد. علائم این بیماری نسبتاً جزئی است اما طولانی مدت بوده و شخص را بسیار ناتوان میکند.

علائم بیماری :

- احساس سوزش در وسط سینه که به طرف بالا و گلو کشیده میشود. (شایعترین علامت) این احساس سوزش دائمی نبوده و بیشتر با خوردن بعضی غذاها ، خم شدن به جلو و یا دراز کشیدن در تختخواب در شب بروز میکند.
- سخت شدن عمل بلع و یا دردناک شدن آن (گاهی اوقات)
- برگشت غذا به دهان (گاهی اوقات)
- تهوع (گاهی اوقات)

ریفلاکس معده به مری چگونه بوجود می آید؟

هنگامیکه محتویات اسیدی معده وارد مری میشود ، چون مخاط مری به اسید حساس است باعث آسیب به مری میگردد. در حالت عادی محل اتصال معده به مری توسط دریچه محکم بسته شده است و محتویات معده به مری بر نمیگردد. ریفلاکس زمانی اتفاق میافتد که این دریچه به دلیل خوب کار نکردن عضله اسفنکتر یا بزرگ بودن سوراخ دیافراگم که مری از آن عبور میکند ، محکم بسته نمیشود.



در بعضی افراد خوب کار نکردن عضله دلیل واضحی ندارد اما بعضی عوامل میتوانند نقش داشته باشند که عبارتند از : چاقی ، سیگار کشیدن ، مصرف زیاد مشروبات الکلی ، مصرف بعضی غذاها (مانند غذاهای چرب ، پیاز ، غذاهای پر ادویه ، شکلات و غذاهای ترش) و مصرف بعضی داروها (مانند قرص آهن ، قرص کلسیم و...). تمام این عوامل در هنگام خواب یا دراز کشیدن باعث بروز ریفلاکس میشود.

عواقب ریفلاکس

التهاب مری ، زخم شدن و تنگ شدن مری ، مری بارت (تغییر مخاط مری به شکل معده که میتواند به سرطان مری تبدیل شود)

چگونگی تشخیص ریفلاکس

طبیعتاً پزشک میتواند با توجه به علائم ریفلاکس را تشخیص دهد و در برخی موارد ممکن است برای تایید تشخیص آندوسکوپی یا رادیوگرافی با باریوم (ماده حاجب) انجام گیرد.

درمان ریفلاکس

درمان ریفلاکس همانند بیماریهای دیگر براساس برطرف کردن علل اساسی و ایجاد کننده آن میباشد. ابتدا باید به تغییر شرایط زندگی اقدام نمایید :

➤ اگر سیگار میکشید باید سریعاً آنرا ترک کنید.

➤ در صورت اضافه وزن و چاقی، وزن خود را با تمرینات منظم ورزشی و رژیم غذایی مناسب کاهش دهید.

➤ از خوردن غذاهایی که باعث بدتر شدن علائم میشود اجتناب کنید. هرگز پرخوری نکنید بلکه غذا را به مقدار کم و دفعات زیاد بخورید.

➤ هنگام غذا خوردن بنشینید و آهسته غذا بخورید و غذا را بخوبی بجوید.

➤ کمر بند تنگ یا لباس زیر تنگ نپوشید.

➤ قبل از رفتن به رختخواب اقدام به خوردن یا نوشیدن ننمایید. شام خود را حداقل سه ساعت قبل از خوابیدن میل کنید.

➤ سر را ۱۵ سانتیمتر بالاتر از سطح بدن قرار دهید تا بتوانید به صورت شیب دار بخوابید.

➤ هرگز بعد از خوردن از کمر خم نشوید.

چنانچه اقدامات بالا باعث بهبودی علائم ریفلاکس شود ، دیگر درمان بیشتری نیاز نمیباشد. درمان دارویی در مواردی که علائم علی رغم رعایت اصول بالا ادامه یابد توصیه میشود. درمان دارویی به دو دسته دارو تقسیم میشود : ۱ - داروهای ضد اسید و مهار کننده پمپ اسید (مانند امپرازول و پنتاپرازول) ۲ - داروهای پروکینیتیک که به حرکت معده کمک میکنند . این داروها فقط توسط پزشک تجویز میشوند.

در موارد خیلی شدید و یا در کسانی که با دارو بهبودی نمیابند یا نمیتوانند دارو مصرف کنند جراحی توصیه میشود.

لازم به تذکر است با توجه به اینکه سوزش و درد در قفسه سینه از علائم آنژین قلبی (درد قلبی) هم میباشد افتراق ریفلاکس با آنژین قلبی بخصوص در افراد بالای ۵۰ سال بسیار مهم است. اگر درد قفسه سینه بتازگی ایجاد شده و با فعالیت تشدید و با استراحت بهبود مییابد . به بازو یا گردن یا پشت انتشار دارد و همراه با علائم تعریق، تهوع ، تنگی نفس و ضعف میباشد بدون تأخیر به مراجعه شود.