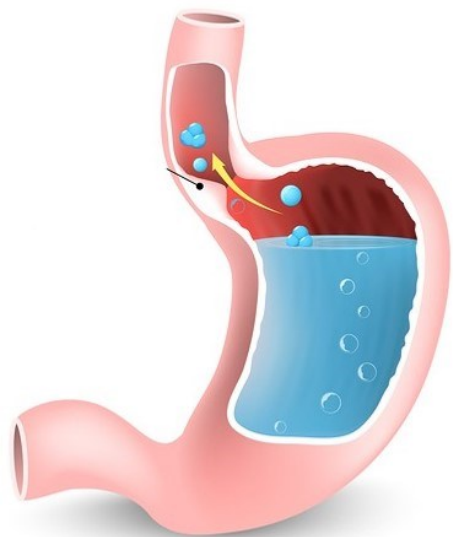




بیمارستان شهید هاشمی نژاد

آموزش به بیمار

ریفلاکس معده



بیمارستان آموزشی، پژوهشی،
درمانی شهید هاشمی نژاد مشهد
واحد آموزش به بیمار

چه زمانی باید به پزشک مراجعه کنید؟

		
سوزش معده تان با تهوع و استفراغ همراه است	علائم بیش از دو هفته طول کشیده اند	هنگام بلع، درد و مشکل دارید
		
در فعالیت های روزمره و خوابتان اختلال ایجاد کرده است	سوزش معده بعد از مصرف داروهای بدون نسخه باقیست	کاهش وزن بی دلیل دارید یا اشتهایتان کم شده است



منبع: سایت www.medlineplus.gov

مشهد، طلاب، انتهای بلوار ابوریحان، بیمارستان شهید

هاشمی نژاد تلفن: ۱۵-۱۱-۲۷۳۷۰۵۱۳ یا با شماره ۳۱۰۹

تماس گرفته و شماره بخش داخلی یک ۲۰۳۰ و داخلی دو ۲۵۰۵ را وارد
نمائید.

سایت بیمارستان: hasheminejad.mums.ac.ir

کلینیک پرستاری آموزش سلامت واقع در کلینیک تخصصی همه روزه به جز
ایام تعطیل از ساعت ۸ الی ۱۲ پاسخگوی سوالات شما می باشد تلفن داخلی
کلینیک ۸۰۰۳ می باشد.

جهت دریافت محتواهای آموزشی بارکد زیر را اسکن کنید.



در آمارات مارا
دنبال کنید



توصیه های تغذیه ای:

- الکل ننوشید.
- از نوشیدنی ها و غذاهای حاوی کافئین مانند نوشابه های گازدار، قهوه، چای و شکلات خودداری کنید.
- از قهوه بدون کافئین نیز خودداری کنید چراکه سطح اسید معده را افزایش می دهد.
- از میوه ها و سبزیجات با اسید بالا مانند مرکبات، آناناس، گوجه فرنگی یا غذاهای حاوی گوجه فرنگی (پیتزا، چیلی و اسپاگتی) خودداری کنید.
- از مواد غذایی که باعث سوزش سر دل می شوند مانند غذاهای پر ادویه، نعناع، غذاهای پر چرب و سرخ شده پرهیز شود.
- وعده های غذایی با حجم کوچکتر و دفعات بیشتر بخورید. (بجای ۳ وعده غذا، همان حجم غذا را به ۶ وعده تقسیم کنید و مصرف کنید)
- غذا را آهسته میل کنید و به اندازه کافی بجوید.
- از خوردن غذا تا ۲ ساعت قبل از خواب خودداری کنید.



این پمفلت شامل اطلاعاتی در مورد بیماری شما است که رعایت آنها به بهبودی شما کمک می‌کند. امیدواریم با رعایت نکات ذکر شده در آن سلامت خود را بازیابید.

ریفلاکس معده چیست؟

غذایی که می‌خوریم از طریق لوله ای به نام مری وارد معده می‌شود. در حالت طبیعی، دریچه ای بین مری و معده قرار دارد که اجازه می‌دهد غذا از مری وارد معده شود ولی از بازگشت غذا و شیر معده به مری جلوگیری می‌کند. اگر دریچه مری وظیفه خود را به درستی انجام ندهد، یعنی به خوبی بسته نشود، یا بی‌موقع باز شود، اسید و شیر معده به داخل مری بر می‌گردند و باعث آزدگی مری می‌شود. به بازگشت غیرعادی اسیده و شیر معده به داخل مری و آزرده شدن مری در اثر تماس با این عوامل، بیماری ریفلاکس معده به مری یا اصطلاحاً "ریفلاکس گفته می‌شود. همه، از جمله نوزادان و کودکان، می‌توانند مبتلا به ریفلاکس شوند که اگر درمان نشود می‌تواند منجر به مشکلات جدی تری برای سلامتی شود.



علل بروز ریفلاکس معده:

علت ایجاد ریفلاکس هنوز به درستی مشخص نشده است. اما بخوبی می‌دانیم که برخی عوامل باعث بروز و تشدید ریفلاکس می‌شوند. مهمترین این عوامل عبارتند از :

- ◆ پرخوری و یا سریع غذا خوردن و کامل نجویدن غذا یا غذا خوردن با استرس و نگرانی
- ◆ مصرف غذاهای بسیار چرب، تند و شور و نوشیدنی های حاوی کافئین چون قهوه و چای پررنگ
- ◆ دراز کشیدن بلافاصله بعداز صرف غذا
- ◆ مصرف برخی داروها مانند داروی بیماری پارکینسون
- ◆ بارداری
- ◆ چاقی و افزایش وزن
- ◆ استعمال دخانیات و مصرف الکل

علائم ریفلاکس معده:



درمان ریفلاکس معده:

درمان بیماری ریفلاکس شامل تغییرسبک زندگی، دارودرمانی و در مواردی نیز جراحی می‌باشد.

خودمراقبتی ریفلاکس معده:

- توصیه می‌شود از فعالیت هایی که منجر به افزایش فشار داخل شکم می‌شود مانند خم شدن، سرفه زیاد، بلند کردن اجسام سنگین و انجام ورزشهای سنگین خودداری کنید.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید. قبل از رفتن به رختخواب، ۳ تا ۴ ساعت پس از آخرین وعده غذایی خود در حالت ایستاده بمانید.
- سر تخت خود را ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر) بالا بیاورید. شما همچنین می‌توانید از یک تکیه گاه استفاده کنید که نیمه بالایی بدن شما را در هنگام خواب بالا می‌برد. بالش‌های اضافی که فقط سر شما را بالا می‌برند ممکن است کمکی نکنند.
- از پوشیدن لباس هایی که به کمر یا شکم فشار می‌آورد خودداری کنید.
- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید.

