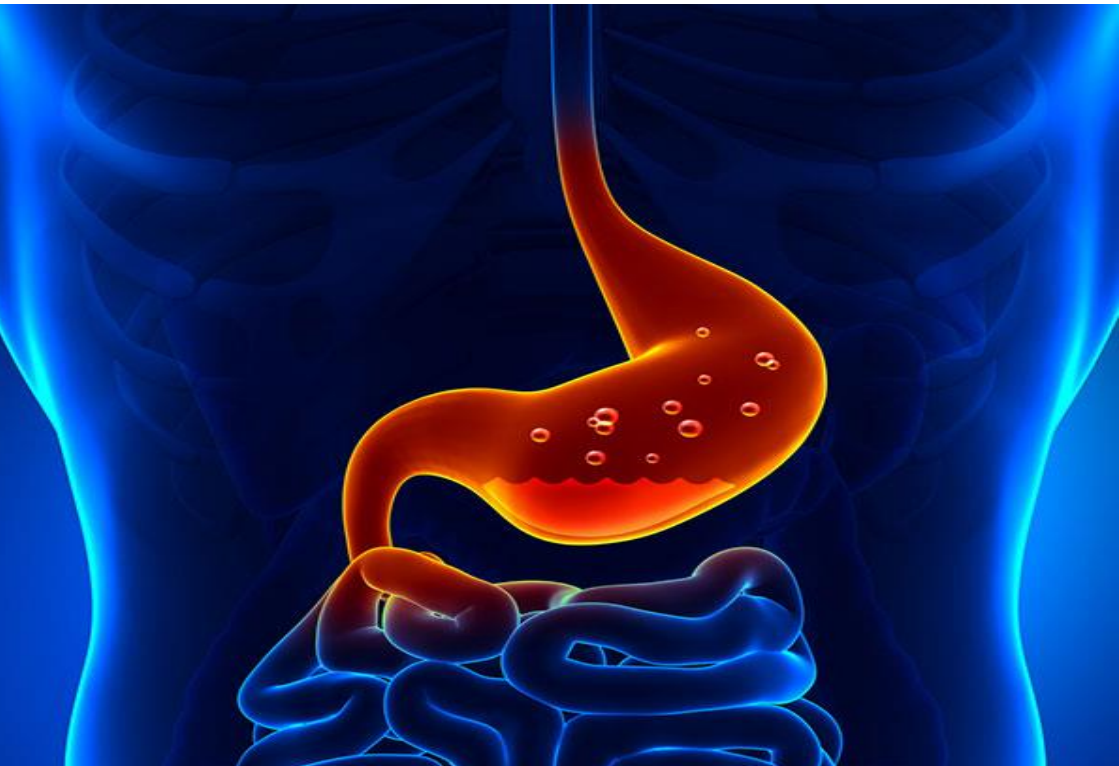


محتوای آموزشی و خودمراقبتی

عنوان آموزش:

## ریفلاکس معده

Gastroesophageal reflux disease (GERD)



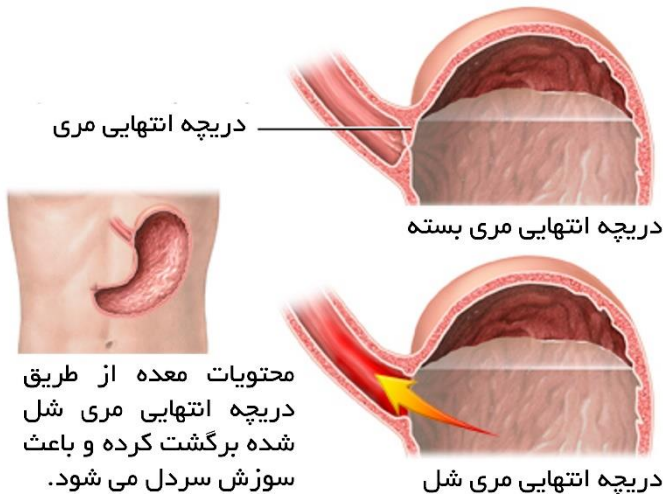
واحد آموزش سلامت همگانی بیمارستان شهید هاشمی نژاد

گردآورنده: راضیه مرتضوی نژاد، سوپروایزر آموزش سلامت همگانی

## ریفلاکس (GERD) چیست؟

وقتی غذا می‌خورید، غذا از طریق مری از گلو به معده می‌رسد. حلقه ای از فیبرهای عضلانی در قسمت تحتانی مری از برگشت غذای بلعیده شده به سمت بالا جلوگیری می‌کند. این فیبرهای عضلانی دریچه تحتانی مری (LES) نامیده می‌شود.

وقتی این حلقه ماهیچه ای تا آخر بسته نشود، محتویات معده می‌تواند به مری برگردد. به این حالت رفلاکس یا ریفلاکس معده می‌گویند. GERD می‌تواند مری را تحریک کند و باعث سوزش سر دل و سایر علائم شود.



## چه عواملی در بروز ریفلاکس (GERD) موثر است؟

عوامل مختلفی میتوانند باعث ایجاد ریفلاکس شود که شایعترین آنها عبارتند از:

- استفاده از الکل (احتمالا)
- فتق هیاتال (شرایطی که در آن قسمتی از معده به بالای دیافراگم حرکت می‌کند. دیافراگم ماهیچه ای است که سینه و حفره های شکمی را جدا می‌کند)
- چاقی و افزایش وزن

- بارداری: سوزش سر دل و رفلاکس معده می تواند در اثر بارداری ایجاد شده یا بدتر شود.
- اسکلرودرمی.
- استعمال دخانیات یا حتی استنشاق دود آنها.
- دراز کشیدن تا ۳ ساعت پس از صرف غذا یا خوردن وعده های غذایی حجیم یا غذا خوردن در اواخر شب.
- نوشیدن برخی نوشیدنی ها مانند الکل یا قهوه.
- علائم همچنین می تواند توسط داروهای خاصی ایجاد شود، مانند:
  - داروهایی برای فشار خون بالا یا بیماری قلبی
  - گشادکننده های ریه برای آسم یا سایر بیماری های ریوی
  - لوودوپا برای بیماری پارکینسون
  - پروژستین برای خونریزی غیر طبیعی قاعدگی یا کنترل بارداری
  - آرام بخش برای بی خوابی یا اضطراب
  - داروهای ضد افسردگی سه حلقه ای
- اگر فکر می کنید یکی از داروهای ممکن باعث سوزش سر دل شود، با پزشک صحبت کنید. هرگز بدون مشورت با پزشک دارو را تغییر ندهید یا مصرف آن را قطع نکنید.

## ریفلاکس (GERD) چه علائمی دارد؟

علائم رایج GERD عبارتند از:

- احساس اینکه غذا پشت سینه گیر کرده است
- سوزش سر دل یا درد سوزشی در قفسه سینه
- حالت تهوع بعد از غذا خوردن
- علائم کمتر رایج عبارتند از:
  - بازگرداندن غذا
  - افزایش ناگهانی بزاق
  - سرفه یا خس خس سینه
  - مشکل در بلع
  - سکسکه
  - گرفتگی صدا یا تغییر صدا
  - گلو درد

علائم ممکن است زمانی که خم می شوید یا دراز می کشید یا بعد از غذا خوردن بدتر می شود. علائم همچنین ممکن است در شب بدتر شوند.



### ریفلاکس (GERD) چگونه تشخیص داده می شود؟

همه افراد ریفلاکس معده به مری را تجربه کرده اند. زمانی اتفاق می افتد که آروغ می زنید، طعم اسید در دهان دارید یا سوزش سر دل دارید. با این حال، اگر این علائم با زندگی روزمره شما تداخل داشته باشد، وقت آن است که به پزشک خود مراجعه کنید.

اگر علائم خفیف باشد، ممکن است نیازی به آزمایش نباشد.

اگر علائم شدید باشد یا بعد از درمان دوباره علائم عود کند، ممکن است پزشک آزمایشی به نام آندوسکوپی فوقانی (EGD) را برای بررسی پوشش مری، معده و قسمت اول روده کوچک توصیه کند..

همچنین ممکن است انجام یک یا چند آزمایش زیر به توصیه شود:

- آزمایشی که تعداد دفعات ورود اسید معده به مری را اندازه گیری می کند.
- عکس رنگی از دستگاه گوارش فوقانی جهت بررسی وجود فتق و سایر اختلالات ساختاری
- آزمایشی برای اندازه گیری فشار داخل قسمت تحتانی مری (مانومتري مری)
- آزمایش خون مخفی مدفوع مثبت ممکن است خونریزی ناشی از تحریک مری، معده یا روده را تشخیص دهد.

## در ارتباط با ریفلاکس (GERD) چه کاری میتوان انجام داد؟

درمان بیماری ریفلاکس شامل تغییر سبک زندگی، دارودرمانی و در مواردی نیز جراحی می باشد.

### دارو:

در ابتدا از داروهایی مانند آسپرین، ایبوپروفن یا ناپروکسن بدون دستور پزشک استفاده نکنید.

وقتی پزشک داروی جدیدی جهت بیماری یا شرایط دیگری به شما می دهد، بپرسید که آیا این دارو باعث تشدید سوزش سر دل شما می شود یا خیر.

تمام داروهای خود را با آب فراوان  
مصرف کنید..



- برای تسکین درد استامینوفن مصرف کنید.

- در صورت تجویز داروهای ضد اسید آنها را یک ساعت قبل غذا یا سه ساعت بعد از غذا و قبل از خواب استفاده کنید، اگر چه ممکن است خیلی طول بکشد تا علائم

تسکین یابد. عوارض جانبی رایج آنتی اسیدها شامل اسهال یا یبوست است. تغییر رنگ مدفوع را به اطلاع پزشک برسانید.

- همچنین پزشک ممکن است داروهای کاهنده تولید اسید معده مانند امپرازول تجویز کند. توصیه می شود این داروها قبل از غذا میل شوند و در صورت بروز سردرد به پزشک اطلاع دهید.
- داروهای کاهنده آزادسازی اسید معده مانند رانیتیدین، فاموتیدین اغلب با اولین وعده غذایی در روز مصرف می شوند. در برخی موارد، ممکن است آنها را قبل از شام نیز مصرف کنید.

### فعالیت:

- توصیه می شود از فعالیت هایی که منجر به افزایش فشار داخل شکم می شود 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 می توانید از یک تکیه گاه استفاده کنید که نیمه بالایی بدن شما را در هنگام خواب بالا می برد. بالشهای اضافی که فقط سر شما را بالا می برند ممکن است کمکی نکنند.



- ورزش کنید، اما نه بلافاصله بعد از غذا.
- برای برداشتن وسایل از زانوها خم شوید، نه کمرتان.
- از پوشیدن لباس هایی که به کمر یا شکم فشار می آورد خودداری کنید.
- در صورت نیاز وزن خود را کاهش دهید.

## تغذیه:

برای کمک به درمان علائم از خوردن غذاهایی که برای شما مشکل ایجاد می کنند اجتناب کنید.

- 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.
- برای جبران وعده های غذایی از دست رفته، وعده های غذایی را حذف نکنید یا یک وعده غذایی بزرگ برای شام نخورید.
- از خوردن تنقلات آخر شب خودداری کنید.
- توصیه می شود از رژیم غذایی کم چرب و پرپروتئین استفاده گردد.

### خودمراقبتی:

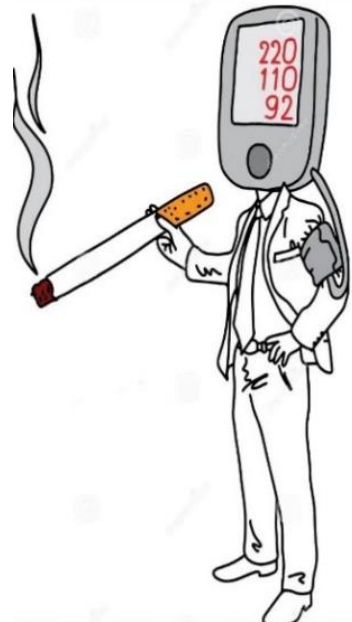
در صورت انجام جراحی شستشو و پانسمان ناحیه برش جراحی طبق دستور پزشک انجام شود و در صورت بروز علائم عفونت از جمله قرمزی، ترشح و تب به پزشک مراجعه کنید.

استرس خود را کاهش دهید و مراقب زمان های استرس زا و پرتنش باشید. استرس می تواند مشکل رفلکس شما را آزار دهد.

### ترک دخانیات:

توصیه های زیر برای ترک سیگار مناسب است:

- ✚ ابتدا فرد سیگاری باید برای ترک سیگار تصمیم بگیرد و دلیلی برای آن داشته باشد. بهتر است زمان ترک با یک برنامه ورزشی شروع گردد.
- ✚ از خستگی زیاد پرهیز شود و به قدر کافی استراحت نماید.
- ✚ یک روز مشخص برای ترک سیگار توسط فرد سیگاری تعیین و به اطرافیان و دوستان اعلام گردد و باید به فرد سیگاری اطمینان داد که: ترک سیگار کار دشواری نیست.
- ✚ علائمی که بعد از ترک پیدا می کند مدت کوتاهی باقی می ماند.
- ✚ با توجه به اینکه اکثر افرادی که مصرف سیگار را ترک می کنند ظرف هفته اول تا سه ماهه اول به مصرف سیگار





روی می‌آورند، لذا باید تمام شرایطی که منجر به عود می‌گردد پیش بینی و نسبت به رفع آن اقدام گردد.

✚ فرد سیگاری باید بداند که سیگار کشیدن یک عادت است و این عادت را می‌توان کنار گذاشت.

✚ باید به خاطر داشت ممکن است افراد سیگاری بعد از چندین بار تلاش موفق به ترک سیگار شوند.

✚ فرد سیگاری اگر همراه با افراد دیگری که سیگاری هستند به ترک سیگار مبادرت کند، احتمال عود بسیار کمتر خواهد بود.

✚ فردی که سیگار را ترک کرده است پولی را که روزانه برای خرید سیگار می‌پرداخته است برای خود هدیه بخرد.

✚ هر زمان هوس سیگار کرد یک لیوان آب بنوشد یا میوه میل کند.

✚ این افراد نباید بیکار بمانند و در طول روز باید مشغول باشند.

✚ افراد خانواده باید به او کمک کنند، بخصوص در هفته اول ترک که ممکن است تحت فشارهای روحی باشد و آرامش او را فراهم نمایند.

در صورت داشتن علائم زیر با پزشک مشورت کنید:

- مشکلات یا درد در هنگام بلع
- خفگی
- احساس سیری بعد از خوردن یک وعده غذایی کوچک
- کاهش وزن که قابل توضیح نیست
- استفراغ کردن
- از دست دادن اشتها
- درد قفسه سینه
- خونریزی، خون در مدفوع یا مدفوع تیره و تاریک
- گرفتگی صدا

