



ریفلاکس

برگشت محتویات معده به مری



مرکز بهداشت استان اصفهان
گروه سلامت خانواده و جمعیت
واحد سلامت میانسالان



معاونت سلامت وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت خانواده و جمعیت - اداره میانسالان



مرکز تحلیلات بیماری های گوارش و کبد دانشگاه تهران
انجمن متخصصین گوارش و کبد

Design & Print : ilovegip 266031-3

مخصوص)، روشی است که برای تأیید تشخیص و همچنین پیدا کردن بیماری های همزمان نظیر زخم معده یا اثنی عشر به کار می رود. با توجه به آن که ریفلاکس، بیماری مزمنی است بیشتر افراد مبتلا به بیماری نیاز به اندوسکوپی پیدا می کنند.

آندوسکوپی به خصوص در موارد زیر ضروری است:

- * کسانی که به مدت طولانی دچار علائم ریفلاکس بوده اند.
- * افراد بالای ۴۰ سال که برای اولین بار دچار علائم ریفلاکس شده اند.
- * کسانی که احتمال وجود بیماری همزمان (مثل زخم اثنی عشر) برایشان وجود دارد.
- * افرادی که به خوبی به درمان پاسخ نمی دهند.

جراحی:

امروزه عمل جراحی لاپاروسکوپی به بسیاری از بیماران مبتلا به ریفلاکس کمک می کند. عمل جراحی در حدود ۸۵-۹۰٪ موفق است. البته در برخی موارد عوارضی هم دارد.

مطالعات نشان می دهند که بین ۵۰-۱۰٪ افرادی که مورد عمل جراحی قرار می گیرند پس از ۱۰ سال نیاز به دارو پیدا خواهند کرد. عمل جراحی عمدتاً در کسانی که به درمان طبی پاسخ داده اند ولی امکان قطع دارو را ندارند انجام می شود. احتمال موفقیت عمل در صورت عدم پاسخ درمان طبی ۶۰-۵۰٪ است.

۸- مصرف آدامس را امتحان کنید، ممکن است علائم را کاهش دهد.

گروهی از افراد، با پرهیز از عوامل تشدید کننده بهبود می یابند، اما بسیاری از مبتلایان به ریفلاکس نیاز به دارو دارند. در این مورد حتماً با پزشک خود مشورت نمایید.

۹- داروهای متداول که برای بیماران مبتلا به ریفلاکس مصرف می شوند عبارتند از:

۱- آنتی اسیدها مانند شربت آلومینیوم Mgs

۲- مهار کننده های گیرنده ۲-H مثل رانیتیدین

۳- مهار کننده های پمپ پروتون نظیر امپرازول

در صورت مصرف دارو:

* امپرازول را نیم تا یک ساعت قبل از صبحانه استفاده کنید. در صورت نیاز به مقدار بیشتر دارو، دوز بعد را قبل از شام مصرف نمایید.

* دو دارو را همزمان استفاده نکنید.

* مصرف طولانی مدت امپرازول معمولاً مشکلی ایجاد نمی کند.

* درصد قابل توجهی از بیماران ناچارند دارو را برای مدت طولانی استفاده نمایند. بهتر است این کار را تحت نظر پزشک انجام دهید.

۱۰- نیاز به اندوسکوپی و جراحی

اندوسکوپی (مشاهده مستقیم مخاط مری و معده با دستگاه

تعریف بیماری و ریفلاکس

بیماری ریفلاکس به برگشت غیرعادی محتویات معده به مری گفته می شود که یک بیماری شایع، ناراحت کننده و مزمنی بوده و شیوع آن در حال افزایش است.

علائم بیماری

دو علامت اصلی بیماری عبارتند از:

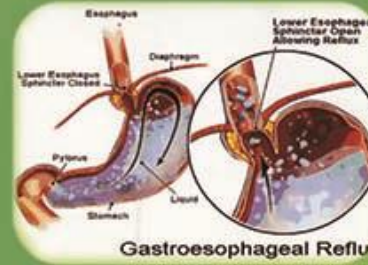
۱- احساس سوزش در زیر جناغ سینه که به صورت احساس گرسنگی شدید، چگک زدن یا احساسی شبیه تماس آب نمک یا سرکه با زخم در سر دل و پشت جناغ سینه می باشد.



۲- برگشت مواد ترش و تلخ از معده به سمت دهان، معمولاً کسانی که مشکل برگشت مواد ترش و تلخ از معده به سمت دهان دارند، از ترش کردن شکایت می کنند. سایر علائم عبارتند از: تلخی دهان، تهوع صبحگاهی و نیاز به صاف کردن مکرر گلو. همچنین بیماران ممکن است از دردهایی در ناحیه قفسه سینه که شبیه دردهای قلبی است، احساس تنگی نفس در صبحگاه، سرفه مزمن، احساس گرفتگی در ناحیه گلو و به ندرت احساس درد هنگام عبور غذا یا گیر کردن غذا شاکمی باشند.

علت بیماری

باز شدن نابهنگام دریچه محل اتصال مری به معده عامل ریفلاکس می باشد. در برخی افراد فشار این دریچه بسیار کم است ولی در اکثر اوقات فشار دریچه طبیعی است اما در زمان نامناسب باز می شود.



اگر علائم ریفلاکس را دارید:

۱- مراقب عادات غذایی خود باشید.

موارد زیر می تواند علائم ریفلاکس را تشدید کنند:

- * کافئین موجود به مقدار زیاد در قهوه، نسکافه، سیگار و به میزان کمتر در چای، نوشابه های گازدار و شکلات
 - * مواد محرک مانند سس گوجه فرنگی و فلفل
 - * چربی ها مانند کره، خامه، سس مایونز
 - * غذاهای سنگین و حجیم
 - * مرکبات ترش (نظیر پرتقال و نارنگی ترش) و همچنین انار یا کیوی نارس
- به غیر از موارد گفته شده، پرهیز غذایی خاصی وجود ندارد و شما می توانید انواع حبوبات، میوه، سبزی ها،

گوشت، برنج و غلات را در حدود متعادل مصرف کنید. علاوه بر موارد فوق اگر خود شما احساس می کنید غذایی ناراحتتان می کند، می توانید از مصرف آن پرهیز کنید.



۲- سیگار، قلیان و پیپ نکشید.



۳- سریع غذا نخورید و هنگام غذا خوردن عصبانی و هیجان زده نشوید.

۴- در هنگام غذا خوردن بیش از حد آب و مایعات نخورید.

۵- بالش زیر سر را هنگام خواب طوری انتخاب کنید که سر ۲۰-۱۵ سانتی متر بالاتر قرار گیرد.

۶- وزن خود را کم کنید.

۷- قبل از سیر شدن دست از غذا بکشید. می توانید دفعات خوردن غذا را بیشتر کنید.