

ایا به عمل جراحی نیاز است؟

در بعضی از موارد نادر GERD ممکن است به تغییر عادات زندگی و یا دارو جواب ندهد در این صورت جراحی ممکن است ضروری باشد. پزشک میتواند اطلاعات بیشتری درباره ی جراحی GERD به شما بدهد.

دستگاه گوارشی فوقانی

وقتی که غذا میخورید غذا از طریق لوله ای که مری نامیده می شود به معده منتقل میگردد.

در انتهای تحتانی مری حلقه عضلانی به نام اسفنکتر تحتانی مری وجود دارد. این حلقه مانند دریچه یک طرفه عمل میکند و به غذا اجازه میدهد تا به معده وارد شود ولی از برگشت آن به مری جلوگیری میکند.

چه موقع شما GERD دارید؟

کشیدن سیگار فشار بر معده غذاها و داروهای خاص یا مشکلات پزشکی میتواند اسفنکتر تحتانی مری را تضعیف کند و منجر به رفلاکس (بازگشت غذا) شود. اگر رفلاکس به طور مرتب اتفاق بیافتد GERD نامیده میشود. برگشت مداوم مواد اسیدی میتواند مری را تحریک کرده و باعث سوزش فشار یا التهاب شود. اسید معده در نهایت میتواند باعث به وجود آمدن زخم در مری شود.

توصیه های مهم

بعضی اعمال دیگر که رعایت آنها میتواند به خلاصی شما از علائم کمک کند

- در هر وعده غذایی حجم مصرف غذا را کاهش دهید به نحوی که معده کاملا پر شود.
- بلافاصله بعد از خوردن غذا دراز نکشید و چند ساعت صبر کنید تا معده تان از غذا خالی شود.
- ازسفت بستن کمر و پوشیدن لباسهای تنگ پرهیز کنید چرا که فشار بیشتری بر معده وارد میکند.
- وزن اضافی تان را کم کنید اضافه وزن میتواند فشار بیشتری بر معده وارد کند و منجر به رفلاکس شود.
- برخی بیماریها با علائم دیگر که در اثر GERD ممکن است بوجود آید شامل
- سرفه های مستمر و خشک
- تنگی نفس (حتی اسم)
- درد گوش
- گلو درد های مزمن صبحگاهی
- گرفتن صدا
- افزایش شانس ابتلا به سرطان مری و حنجره

رفلاکس یا برگشت مواد اسیدی معده به مری (GERD)



بیمارستان برزویه گنبد کاووس

رفلاکس

واحد حاکمیت بالینی

دفتر آموزش

تابستان 1391

TEL : 2237294

بیش از سوزش سر دل

اگر شما یک احساس سوزش دردناک در سینه تان بعد از خوردن غذا آشنا هستید ممکن است دچار بیماری برگشت محتویات اسیدی معده به مری یا GERD باشید وقتی که شما GERD داشته باشید برگشت اسید به دهانتان را احساس میکنید. سوزش سر دل شکایتی معمول است. اما ممکن است علایم دیگری نیز داشته باشد.

بعضی علایم شایع

اگر رفلاکس (GERD) دارید ممکن است دچار بعضی از حالات زیر باشید

- سوزش سر دل مکرر یا سوزش سر دل در شب
- مایع شور مزه که به دهانتان برگشت میکند.
- احتیاج مکرر به استفاده از آنتی اسیدها
- اروغ فراوان یا قی کردن
- علایمی که بعد از غذا خوردن خم شدن روی چیزی یا دراز کشیدن بدتر میشوند.
- بلع مشکل و یا دردناک

توجه داشته باشید درد سینه ای که توسط GERD ایجاد میشود

ممکن است شبیه آنچه که در مشکلات قلبی است احساس

شود. پس برای اطمینان باید تمامی دردهای سینه توسط

پزشک بررسی شود.

جریان معاینه و بررسی

در طی معاینه پزشک سوالاتی درباره شکایات و نحوه زندگی

شما میپرسد و ممکن است انجام برخی آزمایشات از

قبیلعکس سینه امتحان معده توسط یک لوله که

اندوسکوپ نامیده میشود ویا آزمایشات خونی ضرورت

یابد. این بررسی ها به تعیین علت شکایات شما کمک می

کند و پزشک را در انتخاب بهترین درمان برای شما یاری

میدهد.

رهایی از علایم

تغییر در عادات زندگی یا داروها اغلب میتواند GERD را

کنترل کند.

درباره مطالب پیشنهادی ذیل با پزشک خود صحبت کنید

زیرا ممکن است به بهبود شما کمک نماید.

مراقب عادات غذایی خود باشید

غذاهای خاصی ممکن است اسید معده را افزایش دهد یا

عضله دریچه تحتانی مری را شل کرده و به احتمال زیاد

GERD ایجاد کند. بهتر است از این غذاها که در ادامه به

برخی از آنها اشاره شده پرهیز کنید.

- قهوه چای و نوشیدنیهای کولادار (با بدون کافئین)
- نوشیدنیهای گازدار
- غذاهای چرب و ادویه دار
- نعناع

شکلات

پیاز و گوجه فرنگی

ازهر غذای دیگری که به نظر میرسد معده شما را تحریک کند یا

باعث درد شود پرهیز کنید.

از تنباکو و سیگار به دور باشید

کشیدن سیگار به احتمال زیاد میتواند ایجاد GERD کرده و علایم

شما را بدتر کند.

سعی کنید از ان پرهیز کنید تا بهبود خود را به عینه ببینید.

سرتان را بالا نگه دارید.

رفلاکس (برگشت) اغلب وقتی که به صورت طاقباز می خوابید اتفاق

می افتد چون مایعات داخل معده به راحتی به عقب بر می

گردند.

سعی کنید سر تخت خوابتان را ۱۰ تا ۱۵ سانتیمتر بالا ببرید. برای

این منظور دو جعبه یا هر چیز مستطیل شکل را در زیر پایه

های قسمت سر تختتان قرار دهید ی یک چیز شیب دار کنید

نه آنکه از چند بالش استفاده کنید چون در این صورت فشار بر روی معده

تان افزایش مییابد که در نهایت میتواند علایم را بدتر کند.

درباره دارو ها از پزشک خود سوال کنید

دکتر شما ممکن است داروهایی را جهت کاهش اسید معده و

بهبود کار سیستم گوارشی به شما توصیه کند. همچنین

داروهایی را که GERD شما را بدتر میکند به صورت لیستی در

اختیارتان بگذارد تا حتی الامکان از مصرف آنها پرهیز کنید.

بهرحال در هنگام مصرف هر داروی جدید حتما با پزشک خود

مشورت کنید.