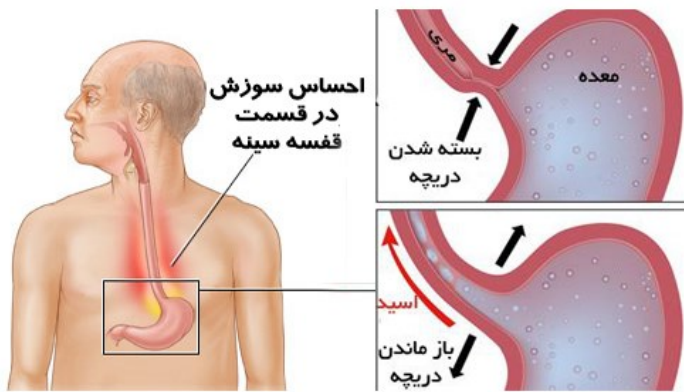


ریفلاکس



تهیه کننده: واحد آندوسکوپی و واحد آموزش

تأیید کننده: رئیس بخش آندوسکوپی

تاریخ تدوین: ۱۳۹۳/۴/۱

تاریخ آخرین بازنگری: ۱۳۹۸/۱۰/۱

تاریخ بازنگری بعدی: ۱۳۹۹/۱۰/۱

ویرایش: ۰۲

کد: ATH-ED/ED- 15

منبع: کتاب مرجع پرستاری برونر و سودارث و سایت اطلاعات پزشکی

طراحی و چاپ: روابط عمومی بیمارستان آتیه

آدرس بیمارستان: تهران، شهرک غرب، تقاطع بلوار فرحزادی و شهید دامن

تلفن داخلی بخش آندوسکوپی: ۸۲۷۲۳۳۳۸

تلفن بیمارستان: ۸۲۷۲۱

فاکس بیمارستان: ۸۸۰۸۶۰۹۵

سایت بیمارستان: www.atiehhospital.ir

ریفلاکس چیست؟

غذایی که می‌خوریم از طریق لوله ای بنام مری وارد معده می‌شود. اسیدها به داخل معده ترشح شده تا غذاها را تجزیه کند. در بسیاری از افراد به دلیل نقص دریچه انتهای مری، اسید معده به داخل مری باز می‌گردد و باعث ایجاد احساس سوزش در قفسه سینه می‌شود که ریفلاکس نام دارد.

علائم ریفلاکس

نشانه سوزش سردل، احساس دردناک و سوزنده در وسط قفسه سینه است. این درد معمولاً بعد از صرف غذا شروع می‌شود و تا چند ساعت بعد از آن ادامه می‌یابد. این ناراحتی ممکن است با دراز کشیدن و یا خم شدن هم بدتر شود.

سایر علائم ریفلاکس عبارتند از:

- احساس مزه ترش یا تلخی در دهان
- مشکل بلع و احساس گیر کردن غذا در مری و یا گلو
- سرفه های مزمن و یا حملات آسم
- حالت تهوع به خصوص هنگام صبح
- بادگلو و آروغ زدن های مکرر و جمع شدن بیش از حد بزاق در دهان



عواملی که می‌توانند باعث بروز و تشدید ریفلاکس گردند:

- پرخوری: بیماران مبتلا به ریفلاکس باید حجم هر وعده غذایی را کم و تعداد دفعات خوردن غذا را بیشتر نمایند.
- سریع غذا خوردن و کامل نجویدن غذا
- مصرف غذاهای محرک و پر ادویه
- مصرف مرکبات ترش

• مصرف کافئین زیاد مانند قهوه، چای و شکلات

• مصرف نان هایی که خمیر آنها به خوبی نمی‌پزد مانند نان باگت یا نان

بربری

• مصرف الکل و نوشابه های گازدار

• سیگار کشیدن و مصرف دخانیات

• استرس و فشار روانی و عصبی

• پوشیدن لباس تنگ

• مصرف غذاهای فست فود

کنترل سوزش معده

پرهیز از موارد ذکر شده می‌تواند به بهبود علائم ریفلاکس کمک کند.

بعلاوه با تغییر جزئی در روال رژیم غذایی می‌توان این عارضه را کنترل نمود. بهتر است ۲ یا ۳ ساعت قبل از خواب شام را صرف کنید. مصرف گوجه

فرنگی، پیاز، سیر و نعناع این عارضه را تشدید می‌کند.

آب بهترین نوشیدنی می‌باشد که اسیدهای دستگاه گوارش را رقیق می‌کند.

در هنگام خواب سرخود را بالاتر از بدن قرار دهید. اگر در شب دچار سوزش

معده می‌شوید بهتر است بالشی بلند تر زیر سر قرار دهید این کار مانع از

بازگشت اسید معده به داخل مری می‌شود. همچنین بهتر است به پهلو

چپ بخوابید. در این حالت سوزش معده تخفیف می‌یابد.

کاهش وزن بدن و داشتن برنامه منظم ورزشی در کاهش علائم یا پیشگیری

از ریفلاکس موثر می‌باشد.

ممکن است آدامس جویدن در بهبود علائم در بعضی افراد موثر باشد.

درمان ریفلاکس

رعایت برخی از توصیه های تغذیه ای، روش زندگی مناسب و کاهش

استرس می‌تواند ریفلاکس را کنترل کند، اگر با بکارگیری این روش ها،

علائم بهبودی چشمگیری نداشت بهتر است به پزشک مراجعه کنیم.

خوشبختانه امروزه داروهای بسیار موثری برای درمان ریفلاکس وجود دارد.

مهمترین داروهایی که به این منظور به کار می‌رود، داروی امپرازول و هم

خانواده هایش نظیر پنتوپرازول هستند. علاوه بر این موارد داروهای نظیر

رانیتیدین و فاموتیدین نیز می‌توانند در برخی موارد موثر باشند. پزشک

معالج، درمان را شروع می‌کند و بر حسب نیاز آن را ادامه خواهد داد.