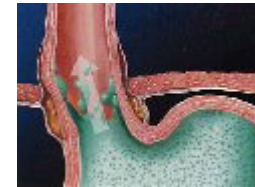


غذایی که می‌خوریم از طریق لوله‌ای به نام **مری** وارد معده می‌شود. هضم غذا در معده توسط **اسید و شیوه معده** آغاز می‌گردد. دیواره‌ی معده به دلیل تماس مداوم با اسید و شیره معده در مقابل اثرات مخرب آنها مقاوم شده است و بالعکس دیواره‌ی مری به دلیل این که به طور معمول در معرض اسید و شیره معده نیست دفاع مناسبی هم در برابر این عوامل ندارد. در حالت طبیعی دریچه‌ای به نام **دریچه‌ی مری** بین مری و معده قرار دارد که اجازه می‌دهد غذا از مری وارد معده شود؛ ولی از بازگشت غذا و شیره معده به مری جلوگیری می‌کند.

اگر دریچه‌ی مری وظیفه‌ی خود را به درستی انجام ندهد، یعنی به خوبی بسته نشود یا بی‌موقع باز شود، اسید و شیره معده به داخل مری برمی‌گردد. بنابراین در شرایطی که دریچه‌ی مری کار خود را به درستی انجام ندهد، بازگشت اسید و شیره معده به داخل مری باعث آزرده‌گی مری می‌گردد. به بازگشت غیرعادی اسید و شیره معده به داخل مری و آزرده شدن مری در اثر تماس با این عوامل، بیماری ریفلاکس معده به مری یا اصطلاحاً **(ریفلاکس)** گفته می‌شود.



علائم ریفلاکس کدامند؟

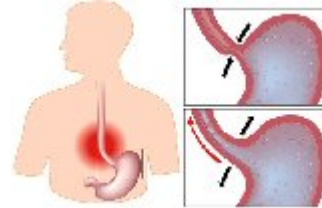
مهمترین علائم ریفلاکس عبارتند از:

۱. **ترش کردن:** یعنی احساس بازگشت مایع تلخ یا ترش از معده به دهان.
۲. **سوزش زیر جناغ‌سینه:** احساس سوزش در ناحیه‌ای که در شکل بعد با رنگ قرمز نشان داده شده است. علاوه بر اینها، بیماران مبتلا به ریفلاکس ممکن است علائم دیگری هم داشته باشند. این نشانه‌ها عبارتند از: درد در زیر جناغ‌سینه، گیر کردن غذا، حالت تهوع (به خصوص هنگام صبح)، بادگلو و آروغ زدن‌های مکرر، جمع شدن بیش از حد بزاق در دهان و

۱

سرفه‌های مکرر بدون علت، تلخ شدن دهان و برگشت آب و موادغذایی از معده به دهان.

باید توجه داشت که اگر چه علائم مهم ریفلاکس ترش کردن و سوزش زیر جناغ سینه هستند، اما بسیاری از بیماران مبتلا به ریفلاکس این علائم را ندارند و فقط از سایر علائم ذکر شده شکایت می‌کنند.



ریفلاکس باعث چه مشکلاتی می‌شود؟

ریفلاکس اصولاً بیماری آزار دهنده‌ای است. علائم ریفلاکس فرد مبتلا را آزار می‌دهد و می‌تواند در فعالیت‌ها و کارهای روزانه‌ی او اختلال ایجاد کند. همچنین برخی علائم ریفلاکس با بیماری‌های دیگر اشتباه می‌شود. مثلاً درد قفسه‌ی سینه ناشی از ریفلاکس با دردهای قلبی اشتباه می‌شود. در چنین مواردی حتماً باید بیماری خطرناکتر (**بیماری قلبی**) به دقت بررسی شود و از نبودن مشکل قلبی مطمئن شویم و سپس به ریفلاکس پردازیم؛ چرا که ریفلاکس عمدتاً بیماری آزار دهنده‌ای است نه خطرناک.

از سایر عوارض ریفلاکس بروز **خراشیدگی و زخم در ناحیه‌ی مری** می‌باشد. با تشخیص به موقع و درمان مناسب ریفلاکس به راحتی می‌توان عوارض آن را کنترل نمود.

چرا ریفلاکس ایجاد می‌شود؟

هنوز به درستی علت ایجاد ریفلاکس مشخص نشده است، اما به خوبی می‌دانیم که برخی عوامل باعث بروز و تشدید ریفلاکس می‌شود.

مهمترین این عوامل عبارتند از:

- پرخوری.
- سریع غذا خوردن و کامل نجویدن غذا یا غذا خوردن با استرس و نگرانی.

۲

- مصرف ادویه و فلفل زیاد.
- مصرف سیب‌زمینی سرخ شده و آب‌پز.
- مصرف انواع سس‌های چرب و پرنمک (به خصوص سس قرمز).
- مصرف غذاهای بسیار چرب، تند و شور از قبیل: کله‌پاچه، آبگوشت، آش، سوپ، حلیم، حلوا، ماکارونی، نوشابه، املت، الویه و کباب کوبیده.
- مصرف غذاهای حاوی ادویه، سیر و پیاز و نگهدارنده‌ها نظیر: سوسیس، کالباس و سایر آنچه که به (فست فود) معروف هستند (ساندویچ و پیتزا).
- مصرف مرکبات ترش (مثل پرتقال و نارنگی ترش).
- مصرف کافئین زیاد (شکلات، قهوه و نسکافه).
- مصرف زیاد چای به خصوص اگر پررنگ بوده و تازه دم نباشد (به مقدار زیاد).
- مصرف نان‌هایی که خمیر آنها به خوبی نمی‌پزد مثل: نان باگت، نان سفید و نان بربری.
- مصرف الکل و نوشابه‌های گازدار.
- چاقی و افزایش وزن.
- دراز کشیدن در فاصله‌ی کوتاه پس از غذا.
- سیگار کشیدن و مصرف دخانیات.
- استرس، فشار روانی و عصبی.
- پوشیدن لباس‌های تنگ.

چگونه می‌توان از بروز علائم ریفلاکس جلوگیری کرد؟

پرهیز از مواردی که در بالا ذکر شده است می‌تواند به بهبود علائم ریفلاکس و پیشگیری از بروز آن کمک کند. بنابراین خوردن غذا به اندازه، پرهیز از پرخوری، کاهش مصرف فست فود، نوشابه‌های گازدار، سس‌های آماده به خصوص سس قرمز و غذاهای سنگین و بسیار چرب، کم کردن نوشیدن چای، ترک سیگار و قلیان، کاهش وزن و داشتن برنامه‌ی منظم ورزشی (حداقل روزانه ۳۰ دقیقه

۳



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران
مرکز آموزشی درمانی ضیائیان
No G۲



در مورد
ریفلاکس

چه می‌دانید؟

بهار ۱۴۰۰
بمفlet آموزشی مددجو

علاوه بر اینها داروهایی نظیر **رانتیدین و فاموتیدین** نیز می‌توانند در برخی موارد موثر باشند؛ پزشک معالج درمان را شروع می‌کند و بر حسب نیاز آن را ادامه خواهد داد.

در بیش از نیمی از موارد فرد مبتلا به ریفلاکس نیاز به درمان دراز مدت (سال‌ها) با دارو دارد. داروهایی نظیر **امپرازول** را می‌توان برای مدت طولانی (حتی سال‌ها) استفاده نمود. اگر چه عوارض معدودی با این داروها گزارش شده است اما در مجموع کنترل علائم ریفلاکس در دراز مدت با این دسته داروها بسیار موفقیت‌آمیز و مطمئن است.

آیا عمل جراحی برای درمان ریفلاکس کمک‌کننده است؟

در بیماری‌هایی که به خوبی به درمان با دارو جواب می‌دهند و علائم ایشان کنترل می‌شود اما با کم کردن یا قطع دارو علائم برمی‌گردد، امکان انجام اعمال جراحی ضدریفلاکس وجود دارد ولی عمل جراحی برای افرادی که پاسخ مناسبی به درمان دارویی نداشته‌اند مناسب نیست.

امروزه این عمل جراحی به روش لاپاراسکوپیک انجام می‌شوند، انجام عمل جراحی می‌تواند عوارضی داشته باشد که معمولاً کوتاه مدت و گذرا هستند.

در مورد میزان موفقیت عمل و نتایج دراز مدت آن به طور خلاصه می‌توان گفت که حدود ۷۵٪ افرادی که عمل آنها موفقیت‌آمیز بوده است پس از ده سال نیز مشکلی نخواهند داشت؛ اما در حدود ۲۰ الی ۳۰٪ افراد ممکن است پس از عمل نیز مجدداً نیاز به مصرف دارو داشته باشند.

ضروری است قبل از تصمیم به عمل جراحی با **پزشک متخصص گوارش** مشورت کنید.

کلینیک گوارش و کبد بیمارستان ضیائیان

جهت دسترسی به مطالب آموزش سلامت و دانلود

بمفlet‌های آموزش به بیمار

یا <http://www.ziaeiyan.ir>

<http://help.tums.ac.ir>

جهت ارائه پیشنهاد و انتقاد

Ziaeiyan@tums.ac.ir

پیاده‌روی) در کاهش علائم یا پیشگیری از ریفلاکس موثر هستند. هم‌چنین کنترل استرس و تعدیل فشارهای روانی در کنترل ریفلاکس بسیار موثر است. ممکن است **جویدن آدامس** در بهبود علائم در بعضی افراد موثر باشد.

روش مناسب در برخورد با ریفلاکس کدام است؟

همانطور که گفته شد رعایت برخی توصیه‌های تغذیه‌ای، شیوه‌ی زندگی مناسب و کاهش استرس می‌تواند ریفلاکس را کنترل کند. اگر با این روش‌ها در مدت کوتاه علائم بهبود چشمگیر نیابد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

پزشک معالج با توجه به علائم و انجام معاینات لازم بررسی‌های مناسب را انجام داده و درمان را شروع خواهد کرد. بر اساس مطالعات انجام شده در کشور ما، حدود یک پنجم افراد مبتلا به ریفلاکس همزمان زخم‌های معده یا اثنی عشر دارند و حدود نیمی از افراد مبتلا به ریفلاکس روده‌ی تحریک‌پذیر نیز دارند.

بنابراین بررسی و تشخیص و درمان مناسب بیماری‌های همزمان از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. همانطور که اشاره شد استرس و فشارهای روانی از عوامل مهم تشدید و بروز ریفلاکس هستند.

توجه کافی به این مطالب و در صورت لزوم برخورداری از کمک مشاورین و روان‌پزشکان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. بیماری‌های نادری هم هستند که می‌توانند با علائم ریفلاکس خود را نشان دهند. پزشک شما می‌تواند در مواقع لزوم به بررسی و تشخیص این موارد نیز بپردازد.

درمان ریفلاکس چگونه است و چه مدت طول می‌کشد؟

خوشبختانه امروز داروهای بسیار موثری برای درمان ریفلاکس وجود دارند.

مهمترین داروهایی که به این منظور به کار می‌روند داروی **امپرازول** و هم‌خانواده‌هایش نظیر **پنتوپرازول، رابپرازول و لانسوپرازول** هستند.