

## ریفلاکس یا سوزش سردل

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

## علائم بیماری

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

۲- برگشت مواد ترش و تلخ از معده به سمت دهان . معمولاً کسانی که این مشکل را دارند از ترش کردن شکایت می کنند .

### سایر علائم عبارتند از:

- تلخی دهان
- تهوع صبحگاهی و نیاز به صاف کردن مکرر گلو
- دردهائی در ناحیه قفسه سینه که شبیه دردهای قلبی است .
- احساس تنگی نفس در صبحگاه
- سرفه مزمن
- احساس گرفتگی در ناحیه گلو و خشونت صدا
- احساس درد هنگام عبور غذا یا گیر کردن غذا



## علت بیماری

باز شدن نا بهنگام دریچه محل اتصال مری به معده عامل ریفلاکس میباشد

در برخی افراد فشار این دریچه بسیار کم است ولی در اکثر اوقات فشار دریچه طبیعی است اما در زمان نامناسب باز میشود

مصرف بعضی از دارو ها (قرص پروژسترون ،تئوفیلین ،آمیلودیپین ،دیلتiazم ،نیفیدپین و آدالات) محرک ریفلاکس می باشند

مصرف آب و مایعات زیاد بعد از غذا

مصرف سریع و زیاد مواد غذایی

مصرف غذا های حاوی مواد نگهدارنده مانند سوسیس و کالباس نیز منجر به سوزش سر دل 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 گاز دار و شکلات
  - نوشابه الکلی مصرف نکنید
  - مواد محرک مانند سس گوجه فرنگی و فلفل
  - غذای چرب مانند سرخ کردنی ها ، کره ، خامه ، سس مایونز

غذاهای سنگین و حجیم

مربکات ترش ( نظر پرتقال و نارنگی ترش ) و علاوه برموارد فوق اگر خود شما احساس می کنید غذایی ناراحتتان می کند میتوانید از مصرف آن پرهیز کنید . 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 .

برگشت اسید معده به مری



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 . مایعات بافاصله و قبل از سرو غذا مصرف شود.

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 .



یاسن اسمہ دواء و ذکرہ شفاء



راهنمای بیمار

سوزش سر دل

"ریفلاکس معده"

کد محتوا: ۲۷۸

<http://www.Alzahra.mui.ac.ir>

تلفن پیام گیر: ۰۳۱-۳۶۲۰۲۰۰۸

ایمیل: a.Salamat@azh.mui.ac.ir



۱۰- نیاز به اندوسکوپی و جراحی: اندوسکوپی (مشاهده مستقیم مخاط مری و معده با دستگاه مخصوص) 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

- + افرادی که به درمان داروی امپرازول پس از دوهفته پاسخ نمی دهند
- + علائم بیش از ۵ سال طول کشیده باشد.
- + سن بالای ۴۰ سال
- + درد مداوم و درد در هنگام بلع غذا
- + سابقه خانوادگی بدخیمی و سرطان

### جراحی

امروزه عمل جراحی لاپاروسکوپی به بسیاری از بیماران مبتلا به ریفلاکس کمک می کند عمل جراحی عمدتاً در کسانی که به درمان طبی پاسخ داده اند و امکان قطع دارو را ندارند انجام میشود. احتمال موفقیت عمل در صورت عدم پاسخ درمان طبی ۶۰-۵۰٪ است.

تهیه کننده: فاطمه کارخیران "کارشناس پرستاری"  
منبع: درنامه پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۱۸  
مشاور علمی: دکتر وحید سبقت الهی 'فوق تخصص گوارش'  
طراحی و تدوین: محمود نصرافهانی "سوپروایزر آموزش سلامت"  
بروز رسانی دفتر آموزش سلامت الزهرا (س) مرداد ۱۳۹۹



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

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

گروهی از افراد با پرهیز از عوامل تشدید کننده و اصلاح عادات غذایی و دستورات بهداشتی بهبود مییابد اما بسیاری از مبتلایان به ریفلاکس نیاز به دارو دارند در این مورد حتماً با پزشک خود مشورت کنید

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

- + آنتی اسیدها مانند شربت آلومینیوم Mgs
- + مهارکننده های گیرنده ۲-H مثل رانیتیدین
- + مهارکننده های پمپ پروتون نظیر امپرازول
- + دارو های افزایش دهنده حرکات معده مثل دوپریدون و متوکلر پروماید

### در صورت مصرف دارو

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

+ 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.