

رفلاکس چیست؟

غذایی که می خوریم از طریق لوله ای به نام مری وارد معده میشود. هضم غذا در معده توسط اسید و شیره معده آغاز میگردد.

دیواره معده به دلیل تماس مداوم با اسید و شیره معده در مقابل اثرات مخرب آنها مقاوم شده است و بالعکس دیواره مری به دلیل اینکه بطور معمول در معرض تماس با اسید و شیره معده نیست دفاع مناسبی هم در برابر این عوامل ندارد. در حالت طبیعی دریچه ای بنام دریچه 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 دریچه مری وظیفه خود را به درستی انجام ندهد؛ یعنی به خوبی بسته نشود یا بی موقع باز شود اسید و شیره معده به داخل مری بر میگردند. همانطور که قبلا ذکر شد دیواره مری در برابر اسید و شیره معده آسیب پذیر است. بنابراین در شرایطی که دریچه مری کار خود را به درستی انجام ندهد بازگشت اسید و شیره معده به داخل مری باعث آزردهگی مری و آزرده شدن مری در اثر تماس با این عوامل بیماری رفلاکس معده به مری یا اصطلاحا رفلاکس گفته میشود.

علائم رفلاکس کدامند؟

مهمترین علائم رفلاکس عبارت اند از:

۱- ترش کردن: یعنی احساس بازگشت مایع تلخ یا ترش از معده به دهان.

۲- سوزش زیر جناغ سینه: احساس سوزش در مسیر مری در ناحیه جناغ سینه می تواند دیده شود. بیماران مبتلا به رفلاکس ممکن است علائم دیگری هم داشته باشند. این نشانه ها عبارت اند از:

درد در زیر جناغ سینه ؛ گیرکردن غذا، حالت تهوع(به خصوص هنگام صبح)، بادگلو و آروغ زدن های مکرر ، جمع شدن بیش از حد بزاق در دهان و سرفه ای مکرر بدون علت، تلخ شدن دهان و برگشت آب و مواد غذایی از معده به دهان.

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

رفلاکس باعث چه مشکلاتی می شود؟

رفلاکس اصولا بیماری آزار دهنده ای است، علائم رفلاکس فرد مبتلا را آزار می دهند و میتوانند در فعالیتها و کارهای روزانه او اختلال ایجاد کنند. همچنین برخی علائم رفلاکس با بیماریهای دیگر اشتباه می شوند. مثلا درد قفسه سینه ناشی از رفلاکس با دردهای قلبی اشتباه می شوند. در چنین مواردی حتما باید بیماری خطرناکتر (در این مورد بیماری عروق قلب) به دقت بررسی شود و از نبودن مشکل

قلبی مطمئن شویم و سپس به رفلاکس بپردازیم چرا که همانطور که گفته شد رفلاکس عمدتا بیماری آزاردهنده ایست نه خطرناک.

از سایر عوارض رفلاکس بروز خراشیدگی و زخم در ناحیه مری می باشد. با تشخیص به موقع و درمان مناسب رفلاکس به راحتی میتوان این عوارض را کنترل نمود.

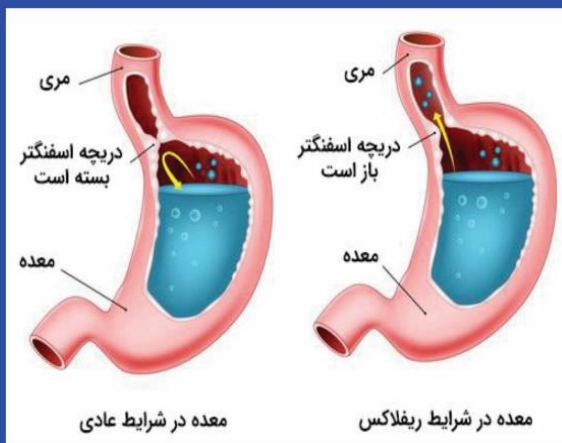
چرا رفلاکس ایجاد می شود؟

هنوز به درستی علت ایجاد رفلاکس مشخص نشده اما به خوبی میدانیم که برخی عوامل باعث بروز و تشدید رفلاکس می شوند. مهمترین این عوامل عبارت اند از:

- ❖ پر خوری.
- ❖ سریع غذا خوردن و کامل نجویدن غذا یا غذا خوردن با استرس و نگرانی.
- ❖ مصرف غذا های بسیار چرب، تند و شور.
- ❖ مصرف غذاهای حاوی ادویه و سیر و پیاز و نگهدارنده ها نظیر سوسیس و کالباس و سایر آنچه که به fast food معروف هستند(ساندویچ و پیتزا).
- ❖ مصرف انواع سس های چرب و پر نمک (به خصوص سس قرمز).
- ❖ مصرف مرکبات ترش (مثل پرتغال و نارنگی ترش).
- ❖ مصرف کافئین زیاد (شکلات، قهوه، نسکافه)



رفلاکس



درمان رفلاکس چگونه است و چه مدت طول می کشد؟

خوشبختانه امروزه داروهای بسیار موثری برای درمان رفلاکس وجود دارند. مهمترین دارو هایی که به این منظور به کار می روند داروی امپرازول و هم خانواده هایش نظیر پانتوپرازول، رابپرازول و لانسوپرازول هستند. علاوه بر اینها دارو هایی نظیر رانیتیدین و فاموتیدین نیز می توانند در برخی موارد موثر باشند. پزشک معالج درمان را شروع می کند و بر حسب نیاز آن را ادامه خواهد داد. در بیش از نیمی از موارد فرد مبتلا به رفلاکس نیاز به درمان دراز مدت (سالها) با دارو دارد. داروهایی نظیر امپرازول را می توان برای مدت طولانی (حتی سالها) استفاده نمود. اگر چه عوارض معدودی با این داروها گزارش شده است. اما در مجموع کنترل علائم رفلاکس در دراز مدت با این دسته داروها بسیار موفقیت آمیز و مطمئن است.

- ❖ مصرف زیاد چای به خصوص اگر پر رنگ بوده و تازه دم نباشد (به مقدار زیاد).
- ❖ مصرف نان هایی که خمیر آنها به خوبی نمی پزد. مثل نان باگت، نان سفید و نان بربری.
- ❖ چاقی و افزایش وزن.
- ❖ دراز کشیدن در فاصله کوتاه پس از غذا.
- ❖ سیگار کشیدن و مصرف دخانیات.
- ❖ مصرف الکل و نوشابه های گاز دار.
- ❖ استرس و فشار روانی و عصبی.
- ❖ پوشیدن لباسهای تنگ.

چگونه می توان از بروز علائم رفلاکس جلوگیری کرد؟

پرهیز از مواردی که در بالا ذکر شده است می تواند به بهبود علائم رفلاکس و پیشگیری از بروز آن کمک کند. بنابراین خوردن غذا به اندازه، پرهیز از پر خوری، کاهش مصرف fast food، نوشابه های گازدار، سس های آماده به خصوص سس قرمز و غذاهای سنگین و بسیار چرب، کم کردن نوشیدن چای، ترک سیگار و قلیان، کاهش وزن و داشتن برنامه منظم ورزشی (حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی) در کاهش علائم یا پیشگیری از رفلاکس موثر هستند. همچنین کنترل استرس و تعدیل فشارهای روانی در کنترل رفلاکس بسیار موثر است. ممکن است آدامس جویدن در بهبود علائم رفلاکس در بعضی افراد موثر باشد.

منابع: ۱- درمان بیماری های معده (نویسنده دکتر نورتون جی - گرین برگر)
 ۲- کتاب ریفلاکس معده به مری (نویسنده: مهدی یاسالار؛ ابراهیم خادم)



بیمارستان سلامت فردا
SALAMAT FARDA HOSPITAL

آدرس: اشرفی اصفهانی، خیابان ناطق نوری، بیمارستان سلامت

+۹۸ ۲۱ ۴۹۲۲۹۰۰۰

+۹۸ ۹۳۵ ۱۱۵ ۳۹۶۲

www.salamatfardahospital.com

Slamatfarda_hospital