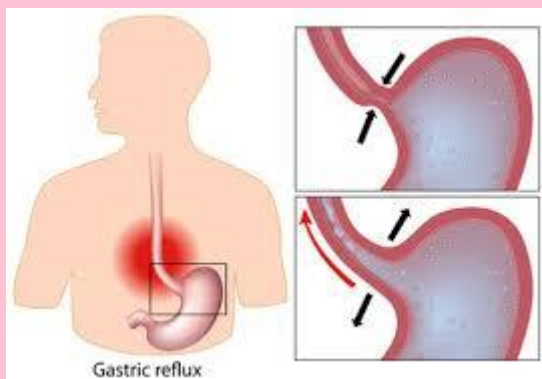




مرکز آموزشی درمانی حضرت ولی عصر (عج)

خود مراقبتی در بیماری ریفلاکس



واحد آموزش به بیمار

۱۴۰۳

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

هستند که می توانند با علائم ریفلاکس خود را نشان دهند. پزشک شما می تواند در مواقع لزوم به بررسی و تشخیص این موارد نیز بپردازد.

درمان ریفلاکس چگونه است و چه مدت طول می کشد ؟

مهمترین داروهایی که به این منظور به کار می روند داروی امپرازول و هم خانواده هایش نظیر، پنتوپرازول، راپیپرازول، لانسوپرازول هستند.

علاوه بر اینها داروهایی نظیر رانتیدین و فاموتیدین نیز می توانند در برخی موارد موثر باشد. 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 ریفلاکس نیازی به درمان دراز مدت (سالها) ندارد. داروهایی نظیر امپرازول را می توان برای مدت طولانی (حتی سالها) استفاده نمود. اگرچه عوارض معدودی با این داروها گزارش شده است اما در مجموع کنترل علائم ریفلاکس در دراز مدت با این دسته داروها بسیار موفقیت آمیز و مطمئن است.

آیا عمل جراحی برای درمان ریفلاکس کمک کننده است ؟

در بیماران که به خوبی به درمان با دارو جواب می دهند و علائم ایشان کنترل می شود اما با کم کردن یا قطع دارو علائم برمیگردد، امکان انجام اعمال جراحی ضد ریفلاکس وجود دارد ولی عمل جراحی برای افرادی که پاسخ مناسبی به درمان دارویی نداده اند مناسب نیست.

امروزه این عمل جراحی به روش لاپراسکوپیک انجام می شوند، انجام عمل جراحی می تواند عوارضی داشته باشد که معمولاً کوتاه مدت و گذرا هستند.

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

غذایی که می خوریم ازطریق لوله ای به نام مری وارد معده می شود. هضم غذا در معده توسط اسید و شیره معده آغاز می گردد. دیواره ی معده به دلیل تماس مداوم با اسید و شیره ی معده در مقابل اثرات مخرب آنها مقاوم شده است و بالعکس دیواره ی مری به دلیل اینکه به طور معمول در معرض اسید و شیره ی معده نیست دفاع مناسبی هم در برابر این عوامل ندارد. در حالت طبیعی دریچه ای به نام دریچه ی مری بین مری و معده قرار دارد که اجازه می دهد غذا از مری وارد معده شود، ولی از بازگشت غذا و شیره معده به مری جلوگیری می کند. در شرایطی که دریچه ی مری کار خود را درست انجام ندهد، بازگشت اسید و شیره معده به داخل مری باعث آزردن مری در اثر تماس با این عوامل شده و بیماری ریفلاکس معده به مری یا اصطلاحاً "(ریفلاکس) گفته می شود، ایجاد میگردد.

علائم ریفلاکس کدامند؟

۱. ترش کردن: یعنی احساس بازگشت مایع تلخ یا ترش از معده به دهان
۲. سوزش زیر جناغ سینه

سایر علائم عبارتند از: درد در زیر جناغ سینه، گیر کردن غذا، حالت تهوع (به خصوص هنگام صبح) باد گلو و آروغ زدن های مکرر، جمع شدن بیش از حد بزاق در دهان، سرفه های مکرر و بدون علت، تلخ شدن دهان و برگشت آب و مواد غذایی از معده به دهان.

ریفلاکس باعث چه مشکلاتی می شود؟

علائم ریفلاکس فرد مبتلا را آزار می دهد و می تواند در فعالیتهای و کارهای روزانه ی او اختلال ایجاد کند. همچنین برخی علائم ریفلاکس با بیماریهای دیگر اشتباه می شود. مثلاً درد قفسه ی سینه ناشی از ریفلاکس با دردهای قلبی اشتباه می شود. درچنین مواردی حتماً باید بیماری خطرناکتر (بیماری قلبی) به دقت بررسی شود و از نبودن مشکل قلبی مطمئن شویم و سپس به ریفلاکس بپردازیم، چراکه ریفلاکس عمدتاً بیماری آزار دهنده ای است نه خطرناک.

از سایر عوارض ریفلاکس بروز خراشیدگی و زخم در ناحیه ی مری می باشد. با تشخیص به موقع و درمان مناسب ریفلاکس به راحتی می توان عوارض آن را کنترل نمود.

چرا ریفلاکس ایجاد می شود؟

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

مهمترین این عوامل عبارتند از:

- پر خوری
- سریع غذا خوردن و کامل نجویدن غذا یا غذا خوردن با استرس و نگرانی
- مصرف سیب زمینی سرخ شده و آب پز
- مصرف انواع سس های چرب و پر نمک (به خصوص سس قرمز)
- مصرف غذاهای بسیار چرب، تند و شور از قبیل کله پاچه، آبگوشت، آش، سوپ، حلیم، حلوا، ماکارونی، نوشابه، املت، الویه و کباب کوبیده
- مصرف غذاهای حاوی ادویه و فلفل زیاد، سیروپپاز و نگهدارنده ها 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 نان هایی که خمیر آنها به خوبی نمی پرد مثل: نان باگت، نان سفید و نان بربری
- مصرف الکل و نوشابه های گازدار
- چاقی و افزایش وزن
- دراز کشیدن در فاصله کوتاه پس از غذا
- سیگار کشیدن و مصرف دخانیات.

- استرس، فشار روانی و عصبی
- پوشیدن لباس های تنگ

چگونه می توان از بروز علائم ریفلاکس جلوگیری کرد؟

پرهیز از مواردی که بالا ذکر شده است می تواند به بهبود علائم ریفلاکس و پیشگیری از بروز آن کمک کند.

بنابراین خوردن غذا به اندازه، پرهیز از پر خوری، کاهش مصرف فست فود، 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 ی منظم ورزشی (حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی)، در کاهش علائم یا پیشگیری 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 توصیه های تغذیه ای، شیوه ی زندگی مناسب و کاهش استرس می تواند ریفلاکس را کنترل کند. اگر با این روشها در مدت کوتاه علائم بهبود چشمگیر نیابد، بهتر است به پزشک مراجعه کنید.

پزشک معالج باتوجه به علائم و انجام معاینات لازم بررسی های مناسب را انجام داده و درمان را شروع خواهد کرد. براساس مطالعات انجام شده در کشور ما، حدود یک پنجم افراد مبتلا به ریفلاکس همزمان زخم های معده یا اثنی عشر دارند و حدود نیمی از افراد مبتلا به ریفلاکس روده تحریک پذیر نیز دارند.

توجه کافی به این مطلب و در صورت لزوم برخورداری از کمک مشاورین و روان پزشکان می تواند بسیار کمک کننده باشد. بیماریهای نادری هم