

علائم رفلکس معده

سوزش سر دل: این علامت شایع، نوعی احساس سوزش است که از معده به سمت قفسه سینه و گلو حرکت می‌کند و معمولاً پس از خوردن غذا یا دراز کشیدن بدتر می‌شود.

بازگشت اسید یا محتویات معده به دهان: بسیاری از افراد مبتلا به رفلکس معده حس تلخی یا ترشی در دهان را تجربه می‌کنند که به دلیل بازگشت اسید معده به مری و دهان است.

درد قفسه سینه: این درد می‌تواند مشابه دردهای قلبی باشد و در برخی موارد با مشکلات قلبی اشتباه گرفته شود.

مشکلات بلع (دیسفاژی): بازگشت مکرر اسید به مری می‌تواند باعث التهاب و تنگ شدن مری شود که منجر به مشکلات بلع می‌شود.

سرفه مزمن: تحریک مزمن مری به دلیل اسید می‌تواند منجر به سرفه‌های مکرر و تحریک‌آمیز شود.

التهاب گلو و گرفتگی صدا: رفلکس اسید به گلو ممکن است باعث التهاب در گلو و تارهای صوتی شود و گرفتگی صدا را به همراه داشته باشد.

تهوع و استفراغ: در موارد شدیدتر، رفلکس معده ممکن است باعث حالت تهوع و گاهی استفراغ شود

رفلاکس معده یا بیماری رفلکس معده-مری (GERD)

تعریف: یک مشکل شایع گوارشی است که زمانی رخ می‌دهد که اسید معده به مری بازمی‌گردد. این بیماری می‌تواند باعث ناراحتی‌هایی مانند سوزش سر دل، درد قفسه سینه، و مشکلات بلع شود.

عوامل متعددی که می‌توانند باعث ضعف یا شل شدن اسفنکتر کاردیا مری شوند

چاقی: اضافه وزن فشار بر معده را افزایش می‌دهد و این فشار اضافی می‌تواند باعث شود محتویات معده به مری بازگردند.

بارداری: هورمون‌های بارداری و فشاری که جنین در حال رشد بر معده وارد می‌کند، ممکن است باعث افزایش رفلکس معده در زنان باردار شود.

غذاها و نوشیدنی‌ها: مصرف برخی از غذاها و نوشیدنی‌ها مثل شکلات، کافئین، نعناع، غذاهای چرب و تند، نوشیدنی‌های الکلی و گازدار، و مرکبات می‌تواند باعث کاهش قدرت اسفنکتر مری و افزایش رفلکس شود.

سیگار کشیدن: سیگار کشیدن به طور مستقیم می‌تواند باعث شل شدن عضله شود

استرس و اضطراب: استرس مزمن می‌تواند تولید اسید معده را افزایش دهد و خطر رفلکس را بیشتر می‌کند

رفلاکس معده



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی سرطان برکت

کد سند: BCC-۶-۲۵-۲۵

تاریخ ابلاغ: ۱۴۰۴/۰۲/۲۷

☎ ۰۲۱-۹۲۰۵۱۳۶۰

🌐 barkat.ccenter

🌐 bcc.barkathsd.com



تشخیص

آندوسکوپی: این روش شامل استفاده از یک لوله نازک مجهز به دوربین برای بررسی مستقیم مری و معده است. پزشک با این روش می‌تواند آسیب‌های احتمالی به مخاط مری، التهاب یا زخم‌ها را بررسی کند.

آزمایش pH سنج مری: در این روش یک حسگر کوچک در مری قرار داده می‌شود که میزان اسید مری را به مدت ۲۴ ساعت ثبت می‌کند. این روش برای اندازه‌گیری میزان و زمان وقوع رفلکس بسیار دقیق است.

مانومتری مری: این آزمایش برای بررسی عملکرد عضلات مری و میزان هماهنگی آن‌ها در هنگام بلع استفاده می‌شود. در مواردی که بیمار مشکلات بلع دارد، مانومتری کمک می‌کند تا عملکرد عضلات مری بررسی شود.

عکس‌برداری با اشعه ایکس: در برخی موارد، پزشک ممکن است عکس‌برداری از سیستم گوارشی را تجویز کند تا هرگونه تغییرات ساختاری در مری و معده بررسی شود.

روش درمان دارویی

آنتی‌اسیدها: این داروها به طور مستقیم اسید معده را خنثی می‌کنند و تسکین فوری از سوزش سر دل فراهم می‌کنند. اما این داروها اثر کوتاه مدت دارند و برای درمان‌های طولانی‌مدت مناسب نیستند.

داروها: داروهایی که تولید اسید معده را کاهش می‌دهند (با تجویز پزشک)

۸ ماده غذایی که برای رفلکس معده ضرر دارد

شکلات: اولین مورد که باید در رژیم غذایی رفلکس معده از آن اجتناب کنید شکلات است. شکلات حاوی کافئین، کاکائو و مواد شیمیایی گیاهی است که همگی می‌توانند باعث سوزش سر دل شوند.

نعناع فلفلی در رژیم غذایی رفلکس معده: نعناع فلفلی که برای تسکین روده تحریک پذیر شناخته شده است، اثر معکوس بر رفلکس اسید دارد.

غذاهای چرب: LES آنها شما را آرام می‌کنند و نسبت به سایر غذاها دیر هضم می‌شوند. وقتی غذا برای مدت طولانی‌تری در معده شما می‌ماند، بدن با تولید اسید بیشتر پاسخ می‌دهد. غذاهای سرخ شده مانند حلقه‌های پیاز مقصر آشکار هستند، اما گوشت‌هایی مانند دنده اصلی یا بیکن و محصولات لبنی شیر کامل نیز علائم ایجاد می‌کنند.



رژیم غذایی رفلکس معده غذاهای تند
غذاها و نوشیدنی‌های اسیدی: غذاهای اسیدی از محرک‌های رایج رفلکس اسید هستند. غذاهایی مانند مرکبات و آب میوه‌ها، گوجه‌فرنگی و فرآورده‌های گوجه‌فرنگی، آناناس و سس‌های سالاد وینگرت، همگی دارای محتوای اسیدی بالایی هستند.

سیر
پیاز خام
نوشیدنی‌های حاوی الکل، کافئین یا کربناته (نوشابه‌ها)

مواد غذایی که برای رفلکس معده مفید است

سبزیجات و میوه‌های غیر مرکباتی
رژیم غذایی معده غلات کامل
پروتئین بدون چربی
لوبیا، نخود و عدس
آجیل و دانه‌ها
ماست در رژیم غذایی
زنجبیل