

ریفلاکس معده بیماری شایعی است که بیشتر ما حداقل یک بار به آن دچار شده ایم. اگر ماهیچه دریچه بین مری و معده نتواند کارش را به درستی انجام دهد، ممکن است باعث برگشت غذا و اسید معده به داخل مری شود. این مشکل باعث ایجاد بیماری به نام ریفلاکس معده خواهد شد.



غذایی که می جوید و قورت می دهید، از طریق مری پایین رفته و به معده می رسد. سپس اسید گوارشی معده و آنزیم های گوارشی شروع به هضم و تجزیه غذاها می کنند.

یک نوع ماهیچه خاص به نام اسفنکتر بین مری و معده است. اسفنکتر مثل یک دروازه عمل می کند که هنگام ورود غذا به سمت معده باز شده و سپس دوباره بسته می شود. بسته شدن این دروازه باعث می شود که غذا و اسید معده به سمت مری برنگردد.

اگر این ماهیچه در عملکرد خود دچار مشکل شده و اشتباهی باز و یا بسته شود، غذا و اسید معده به داخل مری برمی گردد. این اتفاق، مشکلی به وجود می آورد که به آن ریفلاکس معده یا سوزش سردل یا ترش کردن غذا می گویند.

بیماری ریفلاکس معده مسری نیست، یعنی مانند سرماخوردگی از شخصی به شخص دیگر سرایت نمی کند. هر کسی یک بار در طول زندگی ممکن است به ریفلاکس معده دچار شود. خیلی ها اصلاً متوجه آن نمی شوند و بقیه ممکن است چیزی شبیه سوزش سر دل احساس کنند. سوزش سر دل درست در ناحیه زیر قفسه سینه و یا همان جناق سینه احساس می شود.

وقتی که مواد داخل معده به سمت بالا و داخل مری برمی گردند باعث تحریک مری می شوند، زیرا آنچه که در معده وجود دارد با اسید معده مخلوط شده است. اسید معده باعث ایجاد احساس سوزش می شود.

سوزش سر دل معمولاً بعد از غذا خوردن اتفاق می افتد. اگر بیش از حد غذا بخورید، یا غذایان ادویه (به خصوص فلفل) زیاد داشته باشد، یا این که قبل از رفتن به رختخواب یک پیترزای بزرگ بخورید، ممکن است سوزش سر دل بگیرید.

داروهایی به اسم آنتی اسیدها می توانند برای درمان ریفلاکس معده مفید باشند. کار آن ها این است که مقدار اسید معده را کاهش می دهند

بعضی از نشانه های ریفلاکس معده عبارتند از:

-سوزش سر دل که شایع ترین علامت ریفلاکس معده است. احساس سوزش می تواند از قفسه سینه شخص شروع شده و به گلو و گردن برسد و معمولاً به همراه حس یک مزه ترش اسیدی یا تلخ در دهان است.

-**خس خس سینه و سرفه:** این اتفاق وقتی می افتد که اسید معده به داخل گلو برگشته و از آنجا به داخل نای و ریه بریزد. در چنین حالتی، قفسه سینه درد گرفته و ممکن است قورت دادن غذا برای شخص سخت و حتی دردناک شود.

-**باد گلو یا آروغ زدن:** باد گلو باعث خروج اسید و گاز معده می شود و اگر زیاد اتفاق بیفتد، می تواند یکی از نشانه های بیماری ریفلاکس معده باشد.

این ناراحتی ها ممکن است تا دو ساعت طول بکشند.

دراز کشیدن بعد از غذا، پوشیدن لباس تنگ و یا حتی خم شدن می تواند باعث بدتر شدن علائم بیماری بشود.

بعضی از غذاهایی که باعث بدتر شدن ریفلاکس معده می‌شوند، عبارتند از:

- غذاهای پر ادویه
- کاکائو
- غذاهای چرب و سرخ شده
- نوشیدنی‌های کافئین‌دار مثل نوشابه سیاه و قهوه
- محصولات گوجه فرنگی مثل سس یا رب گوجه فرنگی
- سرکه و خردل
- مرکبات و آب میوه‌های آن‌ها

پزشک چه کار می‌کند؟

پزشک تنها با شنیدن علائم و شرایط جسمی شما می‌تواند بگوید که دچار ریفلاکس معده شده‌اید یا نه. اما گاهی آزمایشاتی برای تشخیص دقیق‌تر بیماری انجام می‌دهد. یکی از رایج‌ترین این آزمایشات، بلع قرص باریوم و عکس‌برداری با اشعه ایکس از دستگاه گوارش فوقانی است.

در آزمایش دیگری که برای تشخیص این بیماری انجام می‌شود، یک لوله نرم و قابل انعطاف از طریق دهان یا بینی فرد به داخل مری فرستاده می‌شود. این لوله به دستگاهی متصل است که می‌تواند میزان اسید موجود در پایین مری را اندازه گرفته و ثبت کند.



یک آزمایش دیگر هم هست که به پزشک نشان می‌دهد آیا محتویات معده به داخل ریه‌ها برمی‌گردند یا نه. این آزمایش با یک دستگاه مخصوص انجام می‌شود تا مسیر مایع (شیر) خورده شده را در داخل مری و معده دنبال کند.

آندوسکوپی اسم یک آزمایش دیگری است که در آن پزشک از یک لوله باریک و نرم استفاده می‌کند. در انتهای این لوله یک دوربین فیلمبرداری خیلی خیلی کوچک نصب است که از داخل مری و معده فیلم می‌گیرد. موقع انجام این آزمایش، به بیمار داروی بی‌هوشی داده می‌شود تا هیچ ناراحتی و دردی احساس نکند.

ریفلاکس معده چگونه درمان می‌شود؟

برای درمان این بیماری، پزشک دستورالعمل‌هایی در مورد تغییر عادت‌های غذایی و استفاده از دارو خواهد داد.

داروهایی به اسم **آنتی‌اسیدها** می‌توانند برای درمان ریفلاکس معده مفید باشند. کار آن‌ها این است که مقدار اسید معده را کاهش می‌دهند. اما این داروها را فقط برای مدت کوتاهی باید استفاده کرد، زیرا دارای اثرات جانبی هستند (یعنی ممکن است به بدن آسیب برسانند) و برای مدت طولانی هم نمی‌توانند بیماری را تحت کنترل داشته باشند.

برای مشکلات طولانی‌مدت، احتمالاً پزشک داروهای دیگری تجویز می‌کند که بعضی از آن‌ها اسید معده را کاهش می‌دهند و بعضی دیگر باعث تقویت ماهیچه‌های اسفنکتر شده و کمک می‌کنند که معده زودتر خالی شود.

اگر هیچ‌کدام از این داروها موثر نبود، ممکن است بیمار برای درمان ریفلاکس معده به عمل جراحی نیاز داشته باشد، اما این کار همیشه هم لازم نیست.

موقع خوابیدن، باید سرتان کمی بالاتر از بدنتان قرار بگیرد. استفاده از بالش شیب‌دار هم ایده خوبی است چگونه می‌توانم از علائم بیماری ریفلاکس معده جلوگیری کنم؟

- از غذاهایی که ممکن است برایتان مشکل ایجاد کنند، دوری کنید.

- سعی کنید تعداد وعده‌های غذایی تان را بیشتر کنید و در عوض، در هر وعده کمتر غذا بخورید.

-درست قبل از رفتن به رختخواب غذا نخورید. فاصله بین غذا خوردن و خوابیدن (یا دراز کشیدن) باید حدود ۲ تا ۳ ساعت باشد.

-موقع خوابیدن، باید سرتان کمی بالاتر از بدنتان قرار بگیرد. استفاده از بالش شیب‌دار هم ایده خوبی است.

-لباس‌هایی که کمر تنگ دارند، نپوشید. کمربندتان را هم لازم نیست خیلی محکم ببندید.

-از دستورالعمل‌ها و توصیه‌های پزشک تان با دقت پیروی کنید. گاهی اوقات کاهش وزن برای درمان ریفلکس معده موثر است. اما به یاد داشته باشید که هیچ‌وقت بدون مشورت با پزشک، یک رژیم لاغری را شروع نکنید.

-یک ایده جالب در این زمینه وجود دارد. شما می‌توانید یک دفترچه برای یادداشت علائم بیماری تان داشته باشید و هر روز این علائم را یادداشت کنید تا ببینید که آیا از یک الگوی خاص پیروی می‌کند یا نه. آیا بعد از خوردن یک غذای خاص یا انجام یک فعالیت مشخص دچار علائم بیماری می‌شوید؟ اگر این‌طور باشد، به راحتی می‌توانی بفهمید که کدام غذاها و فعالیت‌ها مناسب شما هستند و کدام‌ها نیستند.