

سوزش معده یا رفلاکس چیست؟ پیشگیری از رفلاکس معده چگونه است؟
وقتی یک گاز به یک تکه پیتزای پیرونی میزینید دستگاه گوارش شما شروع به کار کرده و برای هضم غذا اسید معده ترشح می کند. در خیلی از افراد دریچه معیوب مری باعث ورود این اسیدها به مری و شروع احساس سوزش در قفسه سینه می شود. در زیر قصد داریم به شما راههایی برای درمان سوزش معده یا رفلاکس معده نشان دهیم.

دلایل سوزش معده



زمانیکه شما تیکه پیتزای پیرونی را قورت می دهید، این تکه از طریق مری وارد معده می شود، حلقه ای از ماهیچه ها که مانند در عمل می کند و اسفنکتر تحتانی مری نام دارد، باز می شود تا غذای شما وارد معده شود. بعد این دریچه باید دوباره بسته شود تا نگذارد که اسید وارد مری شود، اما در بعضی از افراد اسفنکتر بین معده و مری بخوبی عمل نمی کند و باعث می شود که اسید از معده به مری نشت کند و باعث سوزش و ناراحتی شده که به آن رفلاکس اسید معده هم می گویند.

نشانه های سوزش معده یا رفلاکس اسید معده

احساس دردی آزار دهنده در وسط قفسه سینه نشانه بارز سوزش معده یا رفلاکس است. رفلاکس عموماً بعد از صرف غذا رخ می دهد و ممکن است تا چند ساعت ادامه داشته باشد. بعضی وقت ها ممکن است که درد بعد از خم شدن یا دراز کشیدن بدتر هم شود. از

سایر نشانه های آن احساس مایعی ترش مزه در دهان، مشکل در بلعیدن، و یا اساس اینکه غذا در قفسه سینه شما گیر کرده است. سرفه های مزمن و یا حملات آسم نیز ممکن است با رفلاکس همراه شود.

چه کسانی در خطر رفلاکس هستند

هرکسی ممکن است دچار رفلاکس شود اما شیوه های خاص زندگی می تواند بر عملکرد اسفنکتر مری و یا میزانی که معده اسید ترشح می کند تاثیر بگذارد. افرادی که اضافه وزن دارند، وعده های غذایی حجیم می خورند، لباسهای تنگ می پوشند یا سیگار می کشند بیشتر در معرض خطر هستند.

آیا گرد (GERD) و رفلاکس یکی هستند؟

سوزش معده معمولاً تاثیر شدیدی بر سلامتی شما ندارد، با این حال اگر شدید، همیشگی و طولانی باشد می تواند عوارضی داشته باشد. اگر شما دوبار یا بیشتر رفلاکس یا سوزش معده در طول هفته داشته باشید یا سوزش معده شما شدید است شما بیماری بنام گرد (بیماری رفلاکس معده به مری) دارید و باید به پزشکتان مراجعه کنید. بدون درمان گرد مزمن باعث زخم و التهاب می شود. گرد همچنین میتواند باعث تغییر در سلولهای مری شود که خطر سرطان مری را افزایش می دهد.

سوزش معده در هنگام خواب

رفلاکس معده در هنگام خواب می تواند خطرناک باشد چونکه در هنگام خواب و حالت درازکش اسید بیشتری در مری میماند و همچنین هنگامی که ما خوابیم میزان کمتری بزاق خنثی کننده اسید قرت می دهید و این باعث می شود که رفلاکس هنگام خواب آسیب بیشتری وارد کند.

چگونگی درمان رفلاکس معده و پیشگیری از سوزش معده

درمان خانگی

شما میتوانید سوزش معتدل معده را با راههای ساده ای همچون خوردن غذا در وعده های کوچکتر، خوردن شام حداقل سه تا چهار ساعت قبل از خواب و خودداری از

خوردن تنقلات قبل از خواب از ابتلا به رفلاکس جلوگیری کنید، چراکه وجود غذا در معده زمانی که دراز کشیده اید می تواند منجر به رفلاکس شود.

کنترل غذایی که می خورید

بعضی از غذاها با آوردن اسید بیشتر به معده و یا شل کردن اسفنکتر مری می توانند شما را در معرض خطر ریفلاکس قرار دهند، پس از این نوع غذاها دوری کنید. این غذاها بسته به بدن شما متفاوت اند، بعضی از افراد ممکن است با دوری از گوجه فرنگی، سیر، پیاز، شکلات، قرص نعنای، غذاهای چرب و مرکبات از جمله پرتقال و گریپ فروت میزان ابتلا به رفلاکس را کاهش دهند. اگر شما متوجه شدید که غذاهای تند باعث سوزش معده شما می شوند و به این غذاها علاقه دارید لازم نیست آنها را کاملا از رژیم غذایی خود حذف کنید کافی است که این نوع غذاها را با فلفل کمتری میل کنید.

کنترل نوشیدنی هایی که می نوشید

نوشیدنی های خاصی مانند قهوه، چای، نوشابه، آب گوجه و آب پرتقال باعث رفلاکس شوند. البته تازمانیکه این نوشیدنی ها به تنهایی باعث سوزش معده شما نشده اند لازم نیست که از آنها دوری کنید.

تغییر برنامه ورزشی

ورزش می تواند باعث افزایش فشار داخل شکمی شود که این موضوع خطر ابتلا به ریفلاکس را افزایش می دهد. بعضی از انواع ورزش می توانند با تغییر مسیر طبیعی حرکت غذا در بدن باعث ایجاد سوزش معده شوند. بعنوان مثال می توان یوگا معکوس را از این نوع نامید.

هنگام خواب سر خود را بالاتر بگذارید

در صورتیکه شما هنگام خواب دچار رفلاکس می شوید در زیر پایه های بالایی تخت خود چند آجر بگذارید تا قسمت بالایی حداقل 15 سانت بالاتر قرار گیرد. با اینکار شما می توانید از ترشح اسید از معده به مری جلوگیری کنید.

لباسهای گشاد بپوشید

یکی دیگر از ریه‌های جلوگیری از سوزش معده پوشیدن لباسهای گشاد است که از فشار اضافی به شکم و در نتیجه معده جلوگیری می‌کند.

سوزش معده هنگام بارداری

بیشتر از نصف زنان باردار از رفلاکس شدید بخصوص در سه ماهه دوم و سوم شکایت دارند. تغییر سطح هورمون‌ها و فشار بیشتر در معده در هنگام بارداری باعث افزایش خطر رفلاکس و سوزش معده هستند. در صورتیکه با زنان باردار با راههای بالا نتوانستند سوزش معده خود را درمان کنند می‌بایستی برای دریافت هر نوع درمان به پزشکشان مراجعه کنند.

داروهای درمان سوزش معده

آنتی اسیدها: برای درمان رفلاکس گاه به گاه می‌توان از آنتی اسیدهای مایع که سریع هم اثر می‌کنند استفاده کرد، این داروها همانطور که از نامشان پیداست اسید معده را خنثی میکنند و باعث آسودگی موقت می‌شوند. البته موقع استفاده از آنها حتما به دستورالعملشان توجه کنید چراکه استفاده بیش از حد از آنها می‌تواند باعث خطرات جدی شود.

مسدود کننده های H2: این داروها میزان تولید اسید معده را کاهش میدهند و در صورتیکه نیم ساعت قبل از صرف غذا میل شود می‌تواند کمک موثری در جلوگیری از رفلاکس باشد.

مسدود کننده های اسید(مهارکننده های پروتون پمپ): این نوع داروها هم کارشان کاهش تولید اسید است با این تفاوت که تاثیرشان بیشتر از مسدودکننده های H2 میباشد.

از چه دارویی برای درمان سوزش معده استفاده کنیم؟

در این زمینه عوامل مختلفی از جمله شدت سوزش معده، مدت آن، دفعات تکرار و ... نقش دارند. بهترین راه برای حصول اطمینان از بهترین دارو مراجعه و مشورت با پزشکتان می‌باشد.

PERFECT INFORMATION

