



مرکز آموزشی درمانی شهید بهشتی
دانشگاه علوم پزشکی کرمان

رفلاکس یا برگشت مواد

اسیدی معده به مری



تهیه کننده : علی راشکی قلعه نو

(کارشناس پرستاری)

تایید کننده : خانم دکتر مرجان شمس پور

(روان پزشک)

رفالکس معده (GERD) یک بیماری شایع است که در آن اسید معده به مری برمیگردد. این میتواند باعث سوزش سر دل، ناراحتی معده و سایر علائم شود. رفالکس معده همچنین میتواند خطر ابتال به سرطان مری را افزایش دهد.

برخی علائم شایع:

- سوزش سر دل مکرر یا سوزش سر دل در شب
 - مایع شور مزه به طرف دهان برمی گردد
 - احتیاج مکرر به استفاده از آنتی اسیدها
 - آروغ زدن فراوان
 - علائمی که بعد از غذا خوردن به خم شدن روی چیزی یا دراز کشیدن بدتر می شوند
 - بلع مشکل یا درد ناک
- توجه داشته باشید که درد سینه ای که ایجاد می شود ممکن است شبیه آنچه در مشکلات قلبی است احساس شود بنابراین برای اطمینان باید تمام دردهای سینه توسط پزشک بررسی شوند .



همچنین به افراد توصیه میشود به منظور پیشگیری از ریفلاکس معده تعداد وعده های غذایی خود را بیشتر کرده و در هر وعده مقدار کمتری غذا بخورند. فاصله بین غذا خوردن و خوابیدن را بیشتر کرده و ۳ تا ۴ ساعت در نظر بگیرند.

برای رهایی از علائم :

تغییر در عادات غذایی کمک کننده است به عنوان مثال از خوردن قهوه ، چای ، نوشیدنی های کولادار یا کافئین دار ، گازدار ، غذاهای چرب و ادویه دار ، شکلات ، نعناع، پیاز و گوجه فرنگی پرهیزید.

سرتان را موقوع خواب بالاتر نگه دارید به این صورت که سرتخت خوابتان 15 - 10 سانتی متر بالا ببرید درباره داروها از پزشکتان سؤال کنید .



منبع : راههای پیشگیری از سرطان معده . دکتر رضا پور دست گردان