

رفلاکس معده زمانی اتفاق می افتد که محتویات معده به مری برگردد. به این عمل برگشت اسید یا رفلاکس معده به مری نیز گفته می شود. رفلاکس اسید به این دلیل اتفاق می افتد که اسفنکتر تحتانی مری، زمانی که غذا به معده می رسد، به درستی بسته نمی شود. سپس اسید به شکل معکوس از طریق مری به سمت گلو و دهان شما جریان می یابد و طعم ترش به دهان می دهد.

رفلاکس اسید تقریباً برای همه در مقطعی از زندگی اتفاق می افتد. داشتن رفلاکس اسید و سوزش سر دل هر از گاهی کاملاً طبیعی است. اما، اگر بیش از دو بار در هفته در طی چند هفته دچار رفلاکس اسید یا سوزش سر دل می شوید، دائماً از داروهای سوزش معده و ضد اسیدها استفاده می کنید، اما علائم شما همچنان عود می کند، ممکن است به GERD مبتلا شده باشید. GERD باید توسط پزشک درمان شود. نه فقط برای تسکین علائم، بلکه به این دلیل که GERD می تواند منجر به مشکلات جدی تری شود. برای دریافت جواب آزمایشهای تشخیصی رفلاکس معده می توانید از امکان **جوابدهی آنلاین مراکز پزشکی** استفاده کنید.

چه عواملی باعث GERD می شود؟

در حالی که هیچ دلیل واحدی برای GERD وجود ندارد، اما مکانیسمی در بدن وجود دارد که - وقتی به درستی کار نمی کند - می تواند احتمال آن را افزایش دهد.

اسفنکتر تحتانی مری (LES) یک نوار عضلانی مدور در انتهای مری است. وقتی درست کار می کند، شل می شود و هنگام قورت دادن باز می شود. سپس سفت می شود و دوباره بسته می شود.

رفلاکس اسید زمانی اتفاق می افتد که LES به درستی سفت یا بسته نشود. این به اسید معده و سایر محتویات معده اجازه می دهد تا به سمت مری بالا بروند.

سایر علل احتمالی عبارتند از:

فتق هیاتال. زمانی است که بخشی از معده بالای دیافراگم به سمت ناحیه قفسه سینه حرکت می کند. اگر دیافراگم آسیب ببیند، می تواند این احتمال را افزایش دهد که LES نتواند کار خود را به درستی انجام دهد.

خوردن مکرر وعده های غذایی حجیم. می تواند باعث اتساع قسمت فوقانی معده شود. این اتساع گاهی به این معنی است که فشار کافی روی LES وجود ندارد و به درستی بسته نمی شود.

خیلی زود دراز کشیدن بعد از وعده های غذایی حجیم.

علائم اصلی GERD (رفلاکس اسید مزمن) چیست؟

علائم اصلی آن سوزش سر دل مداوم و برگشت اسید است. برخی افراد بدون سوزش سر دل به GERD مبتلا هستند. در عوض، درد در قفسه سینه، گرفتگی صدا در صبح یا مشکل در بلع را تجربه می کنند. ممکن است احساس کنید غذا در گلویتان گیر کرده است، یا احساس خفگی می کنید یا گلویتان سفت شده است. GERD همچنین می تواند باعث سرفه خشک و بوی بد دهان شود.

سوزش سر دل چیست؟

سوزش سر دل از علائم رفلاکس اسید است که شامل یک احساس سوزش دردناک در وسط قفسه سینه است که به دلیل تحریک پوشش مری ناشی از اسید معده ایجاد می شود.

این سوزش می تواند در هر زمانی ایجاد شود، اما اغلب بعد از غذا خوردن بدتر می شود. برای بسیاری از افراد سوزش سر دل هنگام دراز کشیدن بدتر می شود، که خواب راحت شبانه را سخت می کند.

GERD (ریفلاکس مزمن اسید) چقدر شایع است؟

GERD بسیار شایع است. این بیماری و علائم آن تعداد زیادی از مردم را تحت تأثیر قرار می دهد. هر فردی در هر سنی ممکن است به GERD مبتلا شود، اما برخی ممکن است بیشتر در معرض خطر ابتلا به آن باشند. به عنوان مثال، احتمال ابتلا به نوعی از GERD (خفیف یا شدید) پس از ۴۰ سالگی افزایش می یابد. همچنین احتمال ابتلا به آن در موارد زیر بیشتر است:

- اضافه وزن یا چاقی
- حاملگی
- سیگار
- خوردن انواع خاصی از غذاها، مانند فرآورده های سرخ شده یا گوجه فرنگی
- نوشیدن انواع خاصی از نوشیدنی ها مانند نوشابه، قهوه یا الکل
- استفاده از داروهای ضد التهابی غیراستروئیدی (NSAIDs) مانند آسپرین یا ایبوپروفن

الکل و GERD

مصرف الکل و GERD در بسیاری از مطالعات با هم مرتبط بوده اند، و به نظر می رسد هرچه الکل بیشتری بنوشید، احتمال ابتلا به GERD بیشتر می شود.

در حالی که این ارتباط کاملاً واضح نیست - آیا الکل مستقیماً بر LES تأثیر می گذارد یا افرادی که الکل زیادی مصرف می کنند رفتارهای دیگری نیز دارند که می تواند منجر به GERD شود؟ - آنچه واضح است این است که محدود کردن مصرف الکل، یا قطع کامل آن، پس از تشخیص، ممکن است برخی علائم را تسکین دهد.

درمان GERD:

داروها شامل موارد زیر هستند:

آنتی اسیدها

آنتی اسیدهایی معمولاً برای علائم گاه به گاه و خفیف رفلاکس اسید و GERD استفاده می شود. اما اگر متوجه شدید که تقریباً هر روز از آنتی اسیدها استفاده می کنید، ممکن است به داروی قوی تری نیاز داشته باشید.

مسدودکننده های گیرنده ۲H

مسدودکننده های ۲H برای کاهش میزان اسیدی که معده می سازد تجویز میشوند.

نکته مهم این است که داروی رانیتیدین (همچنین به عنوان زانتاک شناخته می شود) که یک نوع مسدودکننده ۲H است اخیراً توسط FDA به دلیل داشتن ماده (N-Nitrosodimethylamine (NDMA) که یک ماده سرطانزا است، ممنوع شده است.

مهارکننده های پمپ پروتون (PPI)

PPI ها نیز میزان اسیدی معده را کاهش می دهد. از آنجایی که آنها نسبت به مسدودکننده های ۲H بهتر عمل می کنند، برای بهبود پوشش مری مفیدتر هستند.

آیا درمان های خانگی برای GERD مفید هستند؟

برخی از افراد ممکن است ترجیح دهند برای درمان سوزش سر دل خود داروهای خانگی مصرف کنند. در حالی که برخی از درمان های خانگی ممکن است به حملات گاه به گاه رفلاکس اسید کمک کند.

چند درمان خانگی که ممکن است بیشتر از اینکه مفید باشد ضرر داشته باشد عبارتند از:

نوشیدن محلول جوش شیرین و آب: از آنجایی که جوش شیرین قلیایی است، این توانایی را دارد که اسیدیتته را خنثی کند و مصرف آن در دوزهای کوچک عمدتاً بی خطر است. اما جوش شیرین سرشار از سدیم است و در صورت مصرف بیش از حد ممکن است عوارض جانبی نیز داشته باشد.

آدامس: تصور در اینجا این است که از آنجایی که بزاق کمی قلیایی است، تحریک آن با جویدن آدامس پس از خوردن غذا ممکن است به خنثی کردن اسیدیته در دهان و گلو کمک کند.

مصرف زنجبیل: زنجبیل یک درمان خانگی رایج برای مشکلاتی مانند حالت تهوع و ترش کردن معده است، اما هنوز مشخص نیست که آیا واقعاً می تواند به علائم گاه به گاه سوزش سر دل کمک کند یا خیر. در واقع، در بسیاری از مطالعات، سوزش سر دل نشانه مصرف بیش از حد زنجبیل است.

شیر خوردن: به دلیل قلیایی بودن طبیعی، شیر یکی دیگر از داروهای خانگی است که اغلب به عنوان راهی برای کاهش علائم سوزش سر دل شناخته می شود. اگرچه ممکن است در ابتدا احساس آرامش داشته باشد، اما چربی و پروتئین موجود در آن در نهایت می تواند پس از هضم شیر علائم سوزش سر دل را بدتر کند. ممکن است تحمل شیر کم چرب برای برخی افراد آسان تر باشد.

GERD چگونه تشخیص داده می شود؟

آزمایشات تشخیص GERD عبارتند از:

آندوسکوپی و بیوپسی دستگاه گوارش فوقانی: پزشک به کمک یک آندوسکوپ (یک لوله بلند با نور متصل) از طریق دهان و گلو، پوشش دستگاه گوارش فوقانی (مری، معده و دوازدهه) را بررسی میکند. همچنین ممکن است برای بررسی GERD یا سایر مشکلات، مقدار کمی از بافت (بیوپسی) را برش دهد.

رادیوگرافی دستگاه گوارش فوقانی: رادیوگرافی از دستگاه گوارش فوقانی هر گونه مشکل مربوط به GERD را نشان می دهد. بعد از نوشیدن باریوم، رادیوگرافی انجام میشود.

مانومتري مری: مانومتري عملکرد اسفنکتر تحتانی مری و ماهیچه های مری را برای حرکت عادی غذا از مری به معده آزمایش می کند. پزشک یک لوله انعطاف پذیر کوچک با حسگرها را به بینی وارد می کند. این حسگرها قدرت اسفنکتر، عضلات و اسپاسم را هنگام بلع اندازه گیری می کنند.

جراحی برای GERD

در بیشتر موارد، تغییر شیوه زندگی و داروها برای پیشگیری و تسکین علائم ریفلاکس کافی است. اما گاهی اوقات نیاز به جراحی است.

برای مثال، اگر تغییر شیوه زندگی و داروها به تنهایی علائم را متوقف نکرده باشد، ممکن است پزشک جراحی را توصیه کند. آنها همچنین ممکن است در صورت بروز عوارض GERD، جراحی را پیشنهاد کنند.

در صورت ابتلا به GERD (ریفلاکس مزمن اسید) از چه غذاهایی باید اجتناب کنم؟
برای مدیریت و تسکین علائم GERD، پزشک ممکن است شما را تشویق کند که تغییرات خاصی در سبک زندگی ایجاد کنید، مانند:

- حفظ وزن نرمال
- ترک سیگار
- پرهیز از وعده های غذایی سنگین و چرب در عصر
- چند ساعت بعد از غذا خوردن دراز نکشید
- بالا آوردن سر در هنگام خواب
- تجویز دارو

تنظیم رژیم غذایی و عادات غذایی نقش کلیدی در کنترل علائم ریفلاکس دارد. سعی کنید از غذاهای محرکی که مدام باعث سوزش سر دل می شوند اجتناب کنید.
مواد غذایی زیر موجب تشدید علائم ریفلاکس میشوند:

- غذاهای ادویه دار.
- غذاهای سرخ شده.
- غذاهای چرب (از جمله لبنیات).
- شکلات.
- سس های گوجه فرنگی.
- سیر و پیاز.
- الکل، قهوه و نوشابه های گازدار.
- میوه های خانواده مرکبات.

GERD یا ریفلاکس در نوزادان:

طبیعی است که نوزادان غذا را از دهان خارج کرده و گاهی اوقات استفراغ کنند. اما اگر کودک شما مرتب غذا را بیرون می ریزد یا استفراغ می کند، ممکن است مبتلا به GERD باشد.
علائم و نشانه های بالقوه GERD در نوزادان عبارتند از:

- امتناع از خوردن
- مشکل در بلع
- خفگی
- آروغ خیس یا سکسکه
- تحریک پذیری در حین یا بعد از تغذیه
- قوس شدن پشت آنها در حین یا بعد از تغذیه
- کاهش وزن یا رشد ضعیف
- سرفه یا ذات الریه مکرر
- مشکل در خوابیدن

اگر مشکوک هستید که کودک شما ممکن است به GERD یا بیماری دیگری مبتلا باشد، با پزشک او قرار ملاقات بگذارید.

عوارض احتمالی GERD

در اکثر افراد، GERD عوارض جدی ایجاد نمی کند. اما در موارد نادر، می تواند منجر به مشکلات جدی یا حتی تهدید کننده زندگی شود.

عوارض بالقوه GERD عبارتند از:

- ازوفازیت، التهاب مری
- تنگی مری، که زمانی اتفاق می افتد که مری شما باریک یا سفت شود
- مری بارت که شامل تغییرات دائمی در پوشش مری می شود
- سرطان مری، که بخش کوچکی از افراد مبتلا به مری بارت را تحت تاثیر قرار می دهد
- فرسایش مینای دندان، بیماری لثه یا سایر مشکلات دندانی

منابع:

<https://www.everydayhealth.com>

<https://my.clevelandclinic.org>

<https://www.webmd.com/heartburn-gerd/guide/reflux-disease-gerd-1>

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%B1%D8%A7%D9%86%DB%AC%D8%AA%DB%AC%D8%AF%DB%AC%D9%86>

