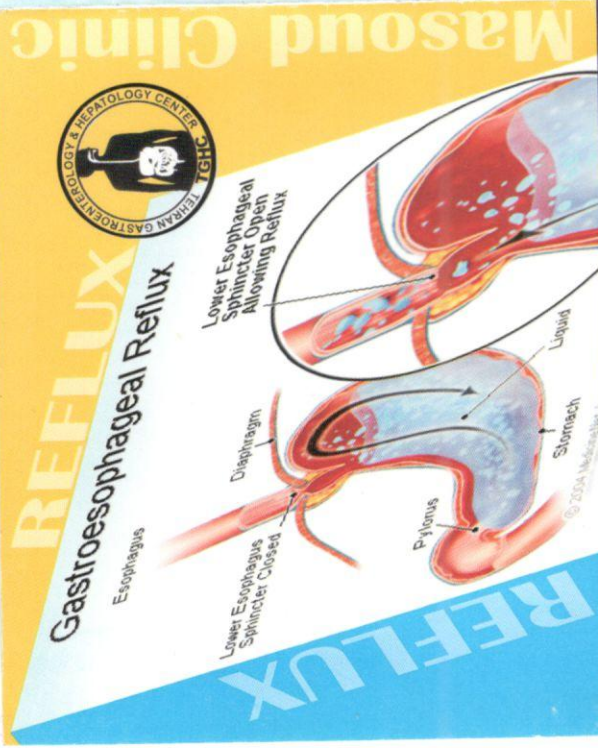




کلینیک مسعود

مرکز مشاوره بیماریهای گوارش و کبد

TGHC
Tehran Gastroenterology
& Hepatology Center

بیماری رفلاکس

REFLUX Disease

آنها با روش آنتی بیوتیک کفایت



کلینیک
تخصصی
داخلی
مسعود

تهران، خیابان کارگر شمالی، بالاتر از بزرگراه حلال آل احمد

Masoud Clinic

درمان رفلاکس چگونه است و چه مدت طول می کشد؟

خوشبختانه امروزه داروهای بسیار موثری برای درمان رفلاکس وجود دارند. مهمترین داروهایی که به این منظور به کار می روند داروی امپرازول و هم خانواده هایش نظیر پانتوپرازول، رابپرازول و لانسوپرازول هستند. علاوه بر اینها داروهای نظیر رانییتیدین و فاموتیدین نیز می توانند در برخی موارد موثر باشند. پزشک معالج درمان را شروع می کند و برحسب نیاز آن را ادامه خواهد داد. در بیش از نیمی از موارد فرد مبتلا به رفلاکس نیاز به درمان دراز مدت (سالها) با دارو دارد. داروهای نظیر امپرازول را می توان برای مدت طولانی (حتی سالها) استفاده نمود. اگر چه عوارض معدودی با این داروها گزارش شده است. اما در مجموع کنترل علایم رفلاکس در دراز مدت با این دسته داروها بسیار موفقیت آمیز و مطمئن است.

آیا عمل جراحی برای درمان رفلاکس کمک کننده است؟

در بیمارانی که به خوبی به درمان با دارو جواب می دهند و علایم ایشان کنترل می شود اما با کم کردن یا قطع دارو علایم بر می گردد امکان انجام اعمال جراحی ضد رفلاکس وجود دارد. **عمل جراحی برای افرادی که پاسخ مناسبی به درمان دارویی نداده اند مناسب نیست.** امروزه این اعمال جراحی به روش لاپاراسکوپیک انجام میشوند. انجام عمل جراحی میتواند عوارضی داشته باشد که معمولاً کوتاه مدت و گذرا هستند. در مورد میزان موفقیت عمل و نتایج دراز مدت آن بطور خلاصه میتوان گفت که حدود ۷۵٪ افرادی که عمل آنها موفقیت آمیز بوده باشد پس از ده سال نیز مشکلی نخواهند داشت، اما در حدود ۳۰-۲۰٪ افراد ممکن است پس از عمل نیز مجدداً نیاز به مصرف دارو داشته باشند. ضروری است قبل از تصمیم به عمل جراحی با پزشک متخصص گوارش مشورت شود.

مرکز مشاوره بیماریهای گوارش و کبد تهران

کلینیک مسعود

Masoud Clinic

چگونه می توان از بروز علایم رفلاکس جلوگیری کرد؟

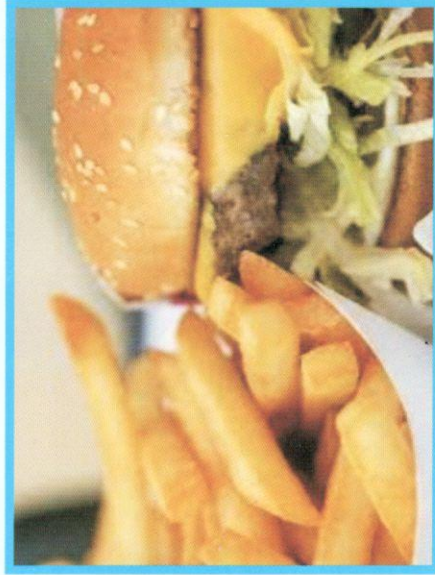
پرهیز از مواردی که در بالا ذکر شده است می تواند به بهبود علایم رفلاکس و پیشگیری از بروز آن کمک کند. بنابراین خوردن غذا به اندازه، پرهیز از پر خوری، کاهش مصرف Fast Food نوشابه های گازدار، سس های آماده به خصوص سس قرمز و غذاهای سنگین و بسیار چرب، کم کردن نوشیدن چای، ترک سیگار و قلیان، کاهش وزن و داشتن برنامه ورزشی (حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی) در کاهش علایم یا پیشگیری از رفلاکس موثر هستند. همچنین کنترل استرس و تعدیل فشارهای روانی در کنترل رفلاکس بسیار موثر است. ممکن است آدامس جویدن در بهبود علایم رفلاکس در بعضی افراد موثر باشد.

روش مناسب در برخورد با رفلاکس کدام است؟

همانطور که گفته شد رعایت برخی توصیه های تغذیه ای، روش زندگی مناسب و کاهش استرس می توانند رفلاکس را کنترل کنند. اگر با این روشها در مدت کوتاه علایم بهبود چشمگیر نیابند بهتر است به پزشک مراجعه کنیم. پزشک معالج با توجه به علایم و انجام معاینات لازم بررسیهای مناسب را انجام خواهد داد و در زمان شروع خواهد کرد. بر اساس مطالعات انجام شده در کشور ما، حدود یک پنجم افراد مبتلا به رفلاکس همزمان زخم های معده یا انتری عشر دارند و حدود نیمی از افراد مبتلا به رفلاکس روده تحریک پذیر نیز دارند. بنابراین بررسی و تشخیص و درمان مناسب بیماریهای همزمان از اهمیت به سزایی برخوردار است. همانطور که اشاره شد استرس و فشارهای روانی از عوامل مهم تشدید و بروز رفلاکس هستند. توجه کافسی به این مطلب و در صورت لزوم برخورداری از کمک مشاورین و روانپزشکان می تواند بسیار کمک کننده باشد. بیماریهای کمپایی هم هستند که می توانند با علایم رفلاکس خود را نشان دهند. پزشک شما می تواند در موقع لزوم به بررسی و تشخیص این موارد نیز بپردازد.

چرا رفلاکس ایجاد می شود؟

- هموز به درستی علت ایجاد رفلاکس مشخص نشده اما به خوبی می دانیم که برخی عوامل باعث بروز و تشدید رفلاکس می شوند. مهمترین این عوامل عبارتند از:
- پر خوری
 - سریع غذا خوردن و کامل نجویدن غذا یا غذا خوردن با استرس و نگرانی
 - مصرف غذاهای بسیار چرب ، تند و شور
 - مصرف ادویه و فلفل زیاد ، سیب زمینی سرخ شده
 - مصرف غذاهای حاوی ادویه و پیاز و نگهدارنده ها نظیر سوسیس و کالباس و سایر آنچه که به Fast Food معروف هستند (ساندویچ و پیتزا)
 - مصرف انواع سس های چرب و پر نمک (به خصوص سس قرمز)
 - مصرف مرکبات ترش (مثل پرتقال و نارنگی ترش)
 - مصرف کافئین زیاد (شکلات ، قهوه ، نسکافه)
 - مصرف زیاد چای به خصوص اگر پررنگ بوده و تازه دم نباشد (به مقدار زیاد)
 - مصرف نانهای که خمیر آنها به خوبی نمی پزد مثل نان باگت ، نان سفید و نان بربری
 - چاقی و افزایش وزن
 - دراز کشیدن در فاصله کوتاه پس از غذا
 - سیگار کشیدن و مصرف دخانیات
 - مصرف الکل و نوشابه های گازدار
 - استرس و فشار روانی و عصبی
 - پوشیدن لباسهای تنگ



علائم رفلاکس کدامند؟

مهمترین علائم رفلاکس عبارتند از :

۱- **ترش کردن** : یعنی احساس بازگشت مایع یا ترش از معده به دهان

۲- **سوزش زیر جناغ سینه** : احساس سوزش در مسیر مری در ناحیه جناغ سینه می تواند دیده شود. بیماران مبتلا به رفلاکس ممکن است علائم دیگری هم داشته باشند. این نشانه ها عبارتند از :

درد در زیر جناغ سینه ، گیر کردن غذا، حالت تهوع (به خصوص هنگام صبح) ، باد کلو و آروغ زندهای مکرر، جمع شدن بیش از حد بزاق در دهان و سرفه های مکرر بدون علت ، تلخ شدن دهان و برگشت آب و مواد غذایی از معده به دهان

باید توجه داشت که اگر چه علائم مهم رفلاکس ترش کردن و سوزش زیر جناغ سینه هستند، اما بسیاری از بیماران مبتلا به رفلاکس این علائم را ندارند و فقط از سایر علائم ذکر شده شکایت می کنند.

رفلاکس باعث چه مشکلاتی میشود؟

رفلاکس اصولاً بیماری آزار دهنده ای است، علائم رفلاکس فرد مبتلا را آزار می دهند و می توانند در فعالیتهای و کارهای روزانه او اختلال ایجاد کنند. همچنین برخی علائم رفلاکس با بیماریهای دیگر اشتباه می شوند. مثلاً درد قفسه سینه ناشی از رفلاکس با دردهای قلبی اشتباه می شوند . در چنین مواردی حتما باید بیماری خطرناکتر (در این مورد بیماری عروق قلب) به دقت بررسی شود و از نودن مشکل قلبی مطمئن شویم و سپس به رفلاکس بپردازیم چرا که همانطور که گفته شد رفلاکس عمدتاً بیماری آزار دهنده ایست نه خطرناک .

از سایر عوارض رفلاکس بروز خراشیدگی و زخم در ناحیه مری می باشد . با تشخیص به موقع و درمان مناسب رفلاکس به راحتی میتوان این عوارض را کنترل نمود.

رفلاکس چیست؟

غذایی که می خوریم از طریق لوله ای به نام **مری** وارد معده میشود. هضم غذا در معده توسط اسید و شیره معده آغاز میگردد. دیواره معده به دلیل تماس مداوم با اسید و شیره معده در مقابل اثرات مخرب آنها مقاوم شده است و بالعکس دیواره مری به دلیل اینکه بطور معمول در معرض تماس با اسید و شیره معده نیست دفاع مناسبی هم در برابر این عوامل ندارد . در حالت طبیعی دریچه ای بنام **دریچه مری** بین مری و معده قرار دارد که اجازه میدهد غذا از مری وارده معده شود ، ولی از بازگشت غذا و شیره معده به مری جلوگیری میکند.

اگر دریچه مری وظیفه خود را به درستی انجام ندهد، یعنی به خوبی بسته نشود یا بی موقع باز شود، اسید و شیره معده به داخل مری بر می گردند. همانطور که قبلاً ذکر شد دیواره مری در برابر اسید و شیره معده آسیب پذیر است. بنابراین در شرایطی که دریچه مری کار خود را به درستی انجام ندهد ، بازگشت اسید و شیره معده به داخل مری باعث آزرگی مری می گردد. به بازگشت غیر عادی اسید و شیره معده به داخل مری و آزرده شدن مری در اثر تماس با این عوامل ، بیماری رفلاکس معده به مری یا اصطلاحاً **رفلاکس گفته می شود.**

