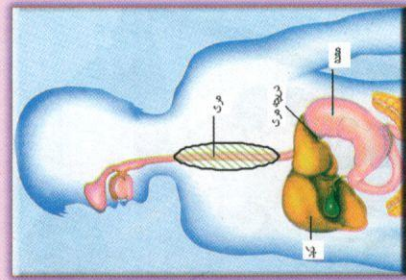


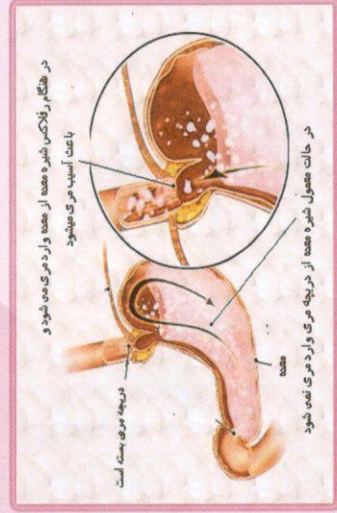
## بیماری رفلاکس

### رفلاکس چیست؟

غذایی که می‌خوریم از طریق لوله‌ای به نام (مری) وارد معده می‌شود. هضم غذا در معده توسط اسید و شیر معده آغاز می‌گردد. دیواره معده به دلیل تماس مداوم با اسید و شیر معده در مقابل اثرات مخرب آنها مقاوم شده است و بالعکس دیواره مری به دلیل این که به طور معمول در معرض تماس با اسید و شیر معده نیست دفاع مناسبی هم در برابر این عوامل ندارد. در حالت طبیعی دریچه‌ای به نام دریچه مری بین مری و معده قرار دارد که اجازه می‌دهد غذا از مری وارد معده شود، ولی از بازگشت غذا و شیر 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 شیر معده به داخل مری بر می‌گردند. همانطور که قبلاً ذکر شد دیواره مری در برابر اسید و شیر معده آسیب پذیر است. بنابراین در شرایطی که دریچه مری کار خود را به درستی انجام ندهد، بازگشت اسید و شیر معده به داخل مری باعث آزدگی مری می‌گردد. به بازگشت غیر عادی اسید و شیر معده به داخل مری و آزد شدن مری در اثر تماس با این عوامل، بیماری رفلاکس معده به مری یا اصطلاحاً ((رفلاکس)) گفته می‌شود.



## درمان رفلاکس چگونه است و چه مدت طول می‌کشد؟

خوشبختانه امروزه داروهای بسیار موثری برای درمان رفلاکس وجود دارند. مهمترین داروهایی که به این منظور به کار می‌روند داروی امپرازول و هم خانواده هایش نظیر پانتوپرازول، رابپرازول و لانسوپرازول هستند.

علاوه بر اینها داروهای نظیر رانیتیدین و فاموتیدین نیز می‌توانند در برخی موارد موثر باشند. پزشک معالج درمان را شروع می‌کند 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 می‌توان برای مدت طولانی (حتی سال‌ها) استفاده نمود.

اگرچه عوارض معدودی با این داروها گزارش شده است، اما در مجموع کنترل علائم 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 می‌دهند و علائم ایشان کنترل می‌شود اما با کم کردن یا قطع دارو علائم بر می‌گردد امکان انجام عمل جراحی ضد رفلاکس وجود دارد.

**عمل جراحی برای افرادی که پاسخ مناسبی به درمان دارویی نداشته 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 به طور 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 ۲۰ - ۳۰٪ 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.



انجمن متخصصین گوارش و کبد ایران

www.iagh.org

مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد

www.ddrc.ir

گروه تحقیقات رفلاکس

دانشگاه علوم پزشکی تهران

آدرس: تهران، خیابان کارگر شمالی، بیمارستان دکتر شریعتی

تلفن: ۸۲۴۱۵۰۰۰



## علایم رفلکس کدامند؟

- ۱- ترش کردن: یعنی احساس بازگشت مایع تلخ یا ترش از معده به دهان مهمترین علایم رفلکس عبارتند از:
- ۲- سوزش زیر جناغ سینه: احساس سوزش در ناحیه ای که شکل صفحه قبل با هاشور سبز رنگ نشان داده شده است. علاوه بر اینها، بیماران مبتلا به رفلکس ممکن است علایم 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 زدنهای 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 اگرچه علایم مهم ((رفلاکس)) ترش کردن و سوزش زیر جناغ سینه هستند، اما بسیاری از بیماران مبتلا به رفلکس این علایم را ندارند و فقط از سایر علایم ذکر شده شکایت می کنند.

## رفلاکس باعث چه مشکلاتی می شود؟

((رفلاکس)) اصولاً بیماری آزاردهنده ای است. علایم رفلکس فرد مبتلا را آزار می دهند و می توانند در فعالیت ها و کارهای روزانه و اختلال ایجاد کنند. هم چنین برخی علایم رفلکس با بیماری های دیگر اشتباه می شوند. مثلاً درد قفسه سینه ناشی از رفلکس با دردهای قلبی اشتباه می شوند. در چنین مواردی حتماً باید بیماری خطرناکتر (در این مورد بیماری عروق قلب) به دقت بررسی شود و از نبودن مشکل قلبی مطمئن شویم و سپس به رفلکس بپردازیم چرا که همانطور که گفته شد ((رفلاکس)) عمده تا بیماری آزار دهنده ای است نه خطرناک.

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

## چرا رفلکس ایجاد می شود؟



هنوز به درستی علت ایجاد رفلکس مشخص نشده اما به خوبی می دانیم که برخی عوامل باعث بروز و تشدید رفلکس 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 سیر و پیاز، نگهدارنده ها نظیر سوسیس، کالباس و سایر آنچه که به (فست فود) 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 پر رنگ بوده و تازه دم نباشد (به مقدار زیاد)
- مصرف نان هایی 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، فشار روانی و عصبی
- پوشیدن لباس های تنگ



## چگونه می توان از بروز علایم رفلکس جلوگیری کرد؟

پرهیز از مواردی که بالا ذکر شده است می تواند به بهبود علایم رفلکس و پیشگیری از بروز آن کمک کند.

بنابراین خوردن غذا به اندازه، پرهیز از پر خوری، کاهش مصرف فست فود، 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 منظم ورزشی (حداقل روزانه ۳۰ دقیقه پیاده روی) در کاهش علایم یا پیشگیری از رفلکس موثر هستند.

هم چنین کنترل استرس و تعدیل فشارهای روانی در کنترل رفلکس بسیار موثر است. ممکن است آدامس جویدن در بهبود علایم در بعضی افراد موثر باشد.

## روش مناسب در برخورد با رفلکس کدام است؟

همانطور که گفته شد رعایت برخی توصیه های تغذیه ای، روش زندگی مناسب و کاهش استرس می تواند رفلکس را کنترل کنند. اگر با این روش ها در مدت کوتاه علایم بهبود چشمگیر نیابند بهتر است به پزشک مراجعه کنیم.

پزشک معالج با توجه به علایم و انجام معاینات لازم بررسی های مناسب را انجام خواهد داد و درمان را شروع خواهد کرد. بر اساس مطالعات انجام شده در کشور ما، حدود یک پنجم افراد مبتلا به رفلکس همزمان زخم های معده یا اثنی عشر دارند و حدود نیمی از افراد مبتلا به رفلکس روده تحریک پذیر نیز دارند. بنابراین بررسی و تشخیص و درمان مناسب بیماری های همزمان از اهمیت به سزایی برخوردار است. همانطور که اشاره شد استرس و فشارهای روانی از عوامل مهم تشدید و بروز رفلکس هستند.

توجه کافی به این مطلب و در صورت لزوم برخورداری از کمک مشاورین روانشناسان می تواند بسیار کمک کننده باشد. بیماری های کمیابی هم هستند که می توانند با علایم رفلکس خود را نشان دهند. پزشک شما می تواند در مواقع لزوم به بررسی و تشخیص این موارد نیز بپردازد.