

تشخیص و تجویز

با سوزش معده چگونه کنار بیایید

■ سوزش معده در افراد دارای مشکل معمولا با اولین لقمه شروع می‌شود. زمانی که یک لقمه از برنج یا پیتزای گرم را می‌بلعید، دستگاه گوارش وارد عمل می‌شود. اسیدها به داخل معده سرازیر شده تا غذاها را تجزیه کنند. در بسیاری از افراد به دلیل نقص در پیچه مری، اسیدهای معده به داخل مری بازگشت می‌کند و باعث ایجاد احساس سوزش در قفسه سینه می‌شود. سوزش معده (ترش کردن) از مشکلات بسیار رایج در سطح جامعه است که بسیاری از افراد از آن شکایت می‌کنند.

علل سوزش معده

زمانی که اولین لقمه را قورت می‌دهید، غذا در طول مری حرکت کرده تا وارد معده شود. درپیچه پایینی مری که در محل اتصال مری به معده قرار دارد و اسفنکتر مری نام دارد، باز شده تا غذا از مری به معده سرازیر شود. سپس درپیچه باید بسته شود تا از برگشت اسیدها به داخل مری ممانعت کند. در بعضی افراد این درپیچه به‌درستی عمل نمی‌کند و اجازه می‌دهد که اسید معده به داخل مری تراوش کند و همین مساله باعث ایجاد درد و آزار می‌شود. البته همه افراد مبتلا به رفלקس اسیدی از سوزش معده رنج نمی‌برند و برعکس بسیاری از افراد مبتلا به سسوزش معده دچار رفלקس اسیدی نیستند و ناراحتی آنها ناشی از اختلالات دیگری است. نشانه سوزش معده احساس دردناک و سوزنده در وسط قفسه سینه است. این درد معمولا بعد از صرف غذا شروع می‌شود و تا چند ساعت بعد از آن ادامه می‌یابد. این ناراحتی ممکن است با دراز کشیدن یا خم شدن بدتر هم شود. سایر علایم سوزش معده شدید عبارتند از: احساس مزه ترش در پشت گلو، مشکل بلع و احساس چسبیده بودن غذا به قفسه سینه یا گلو، سرفه‌های مزمن یا حملات آسم نیز می‌تواند از دلایل رفלקس اسیدی باشد.

بعضی از عادت‌های خاص می‌تواند عملکرد درپیچه مری را تحت تاثیر قرار دهد. اضافه وزن، خوردن وعده‌های غذایی سنگین، پوشیدن لباس‌های تنگ و استعمال دخانیات از جمله عوامل بروز این اختال است. سوزش معده معمولا خطر جدی برای سلامت کل بدن به همراه ندارد. با این حال اگر به صورت شدید، متوالی و پایدار بروز کند به طوری که بیش از دو مرتبه در هفته این احساس را تجربه کنید می‌تواند دال بر ابتلا به بیماری رفלקس مری- معده باشد. عدم توجه به درمان این اختال می‌تواند منجر به التهاب، زخم و تغییر سطح مری شود که بعدها تبدیل به سرطان می‌شود.

کنترل سوزش معده



با تغییر جزیی در روال رژیم غذایی می‌توان این عارضه را کنترل و درمان کرد. ابتدا بهتر است حجم هر وعده غذایی را کم کنید. سه تا چهار ساعت قبل از خواب شام را صرف کنید و بعد از آن از خوردن تنقلات یا اسید خوراکی‌ها اجتناب کنید. بعضی از غذاها با افزایش بیش از حد اسید معده یا شل کردن درپیچه مری- معده ابتلا به سوزش معده را افزایش می‌دهد. مثلا، گوجه فرنگی، پیاز، سیر، شکلات، نعناغ، غذاهای چرب و مرکبات مثل پرتقال و گریپ‌فروت این عارضه را تشدید می‌کند. همچنین لازم است سایر غذاهای چاشنی‌دار که این اختلال را تحریک می‌کنند محدود کرد. بعضی نوشیدنی‌ها مثل قهوه، چای و آب پرتقال نیز باعث بروز سوزش معده می‌شود. آب بهترین نوشیدنی است که اسیدهای دستگاه گوارش را رقیق می‌کند.

در هنگام خواب سر خود را بالاتر از بدن قرار دهید. اگر در شب دچار سوزش معده می‌شوید بهتر است بالشی بلندتر زیر سر قرار دهید. این کار مانع از بازگشت اسید معده به داخل مری می‌شود. همچنین بهتر است به طرف چپ بدن قرار بگیرید، در این حالت سوزش معده تخفیف می‌یابد. از پوشیدن لباس‌های تنگ اجتناب کنید. برداشتن فشار از روی امعاء و احشا روش مناسبی برای پیشگیری از ابتلا به سوزش معده است.

سوزش معده در دوران بارداری

بیشتر زنان باردار از این اختلال به خصوص در ماه‌های دوم و سوم بارداری شکایت می‌کنند. این عارضه در این دوران به دلیل تغییرات هورمونی و افزایش فشار به دستگاه گوارش بروز می‌کند. علایم خفیف سوزش معده در دوران بارداری با تغییر در روش زندگی قابل درمان است. مثلا افزایش توالی صرف غذا و کاهش حجم وعده‌ها، اجتناب از خوابیدن بلافاصله بعد از صرف غذا، عدم مصرف غذاهای چاشنی‌دار و سرخ‌شده. چنانچه علایم شدید باشد بهتر است قبل از مصرف هر دارو به پزشک مراجعه کنید.

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت

● سلامت