



ترش کردن غذا و درمان آن

سوزش سردل یا ریفلاکس مری، به برگشت غذا از معده به مری گفته می‌شود. نشانه مشخص این مشکل، سوزش ناراحت کننده پشت استخوان سینه است. سوزش سردل، در افراد بالای 60 سال شایع‌تر است.

سوزش سردل یا ریفلاکس مری، به برگشت غذا از معده به مری گفته می‌شود. نشانه مشخص این مشکل، سوزش ناراحت کننده پشت استخوان سینه است. سوزش سردل، در افراد بالای 60 سال شایع‌تر است.

بعضی مواقع سوزش سردل به صورت سوءتغذیه، ترش کردن، درد در قسمت بالای شکم یا سینه، برگشت غذا یا مایع به داخل دهان یا افزایش تولید بزاق مشاهده می‌شود.

در زنان، معمولا اولین تجربه سوزش سردل در دوران حاملگی رخ می‌دهد. این سوزش سردل، به خاطر هورمون‌های حاملگی و فشار جنین در حال رشد به معده است که نشانه‌های آن بعد از زایمان فروکش می‌کنند.

عامل به وجود آورنده سوزش سردل

معده اسید تولید می‌کند. مری در محل اتصال به معده دارای عضله حلقوی منقبض کننده‌ای است که به شکل یک دریچه عمل می‌کند. این دریچه مانع بازگشت غذا و اسید معده به مری می‌شود. وقتی این دریچه درست عمل نکند، محتویات معده ممکن است به مری برگشت پیدا کنند. در صورت تکرار این مساله یا بالا بودن مقدار اسید برگشتی، مری آسیب می‌بیند.

علائم سوزش سردل

آروغ زدن یا برگشت مختصر محتویات معده به دهان

احساس سنگینی، سوزش یا ناراحتی در قسمت قفسه سینه

اشکال در بلع غذا

درد خفیف یا احساس نفخ

به ندرت استفراغ

علل سوزش سردل

حاملگی

خوردن غذای زیاد به خصوص غذای چرب

خوابیدن بلافاصله بعد از خوردن غذا

مصرف سس گوجه فرنگی، شکلات، قهوه، چای و نوشابه‌های گازدار

دراز کشیدن بعد از غذا

فتق دیافراگم (قسمتی از معده به درون قفسه سینه می‌رود)

زخم مری

اضافه وزن

سیگار کشیدن

مصرف بعضی داروهای شل کننده عضلانی و داروهای فشارخون

وارد شدن فشار به معده، مثلا در اثر خم شدن به جلو، پوشیدن لباس‌های تنگ، بلند کردن اشیای سنگین

استرس که می‌تواند تولید اسید معده را افزایش دهد و تخلیه آن را به تاخیر بیندازد.

تشخیص سوزش سردل

علائم بیماری با مصرف آنتی‌اسیدها یا سایر داروهای بلوک کننده اسید تحت نظر پزشک متخصص بهبود می‌یابد.

گاهی سوزش سردل علائم غیر عادی ایجاد می‌کند، مثلا اگر بی دلیل سرفه می‌کنید، یا اخیرا مبتلا به آسم یا لارنژیت (گرفتگی صدا و زخم حنجره) شده‌اید به پزشک مراجعه کنید، زیرا این امر می‌تواند ناشی از برگشت اسید معده باشد.

سوزش سردل و مشکلات جدی

افرادی که اختلال خفیف دارند، کمتر دچار عوارض جدی می‌شوند. اما افرادی که سوزش سردل مزمن دارند و از چند بار در هفته تا چند بار در روز دچار این مشکل می‌شوند، باید برای درمان خود اقدام کنند.

برگشت اسید معده ممکن است منجر به زخم مری، تنگ شدن مری و مشکلات پیش سرطانی مری گردد بازگشت محتویات معده به مری منجر به آسیب دیدگی مخاط مری می‌شود و اگر این فرایند ادامه پیدا کند و مکررا رخ دهد در بافت مخاط مری تغییراتی ایجاد خواهد شد. ممکن است مری تنگ شود و بلعیدن غذا مشکل شود. همچنین ممکن است وضعیتی به نام "مری بارت" ایجاد شود که در آن در اثر تحریک مداوم اسید، سلول‌های مخاط در قسمت انتهایی مری به شکل سلول‌های معده در می‌آیند.

آزمایشات لازم

وقتی علائم شدید باشند و با تغییر شیوه زندگی و مصرف آنتی‌اسیدها کنترل نشوند، آزمایشات زیر باید انجام شوند:

1- تست تفسی: در این تست، یک لوله پلاستیکی از راه بینی وارد می‌شود تا فشار و مقدار اسید معده برگشتی به داخل مری را اندازه گیری کنند. این بررسی برای بیمارانی که علائم شدید و غیر طبیعی سوزش سردل دارند صورت می‌گیرد.

2- اندوسکوپی: در این آزمایش یک لوله قابل انعطاف باریک از راه دهان وارد مری، معده و قسمت ابتدایی روده می‌شود. پزشکان معمولا برای انجام اندوسکوپی پشت حنجره را با اسپری بی‌حس می‌کنند و آرامبخش داخل وریدی تجویز می‌کنند.

3- جراحی: دریچه مصنوعی در بالاترین قسمت معده کار گذاشته می‌شود تا از برگشت اسید معده به مری جلوگیری کند.

4- لاپاراسکوپی: در این روش، لوله باریکی را از سوراخ کوچکی روی شکم عبور می‌دهند تا دریچه‌ای را در بالاترین قسمت معده جهت جلوگیری از برگشت اسید به معده نصب کند.

مراجعه به پزشک

اگر علائم زیر را داشتید، به پزشک مراجعه کنید:

- وجود علائم سوزش سردل، دو یا بیش از دو بار در هفته

- عدم بهبودی علیرغم مصرف دارو

- بلع دردناک (به خصوص غذاهای جامد)

- انسداد، تنفس صدادار، گرفتگی صدا که به دنبال برگشت اسید به حنجره اتفاق می‌افتد

- نشانه‌های خونریزی (استفراغ با زمینه قهوه‌ای)

- کاهش وزن بی دلیل

- علائم ریفلاکس که بیش از یک سال طول کشیده باشد

برای کاهش ترش کردن غذا، تعداد دفعات غذا خوردن را زیاد کنید، ولی حجم غذا را در هر وعده کم کنید

درمان سوزش سردل

سوزش سردل معمولاً یک ساعت پس از خوردن غذا آغاز می‌شود و ممکن است تا چندین ساعت ادامه داشته باشد.

بسیاری از افراد می‌توانند به راحتی علائم سوزش سردل را با استفاده از تغییر رژیم غذایی، تغییر در شیوه زندگی و محدودیت در استفاده از داروهای آنتی اسید کنترل کنند.

1- تعداد دفعات غذا خوردن را زیاد کنید، ولی حجم غذا را در هر وعده کم کنید.

2- آهسته غذا خوردن

3- اجتناب از مصرف غذاهای چرب، قهوه و چای، شکلات، قرص نعنای و نوشابه‌های گازدار

4- نگهداری وزن در حد طبیعی

5- اجتناب از غذا خوردن 2 تا 3 ساعت قبل از خواب

6- بالا بردن سر 10 تا 12 سانتی متر موقع خواب

7- سیگار را کنار بگذارید. نیکوتین موجود در سیگار، دریچه مری را شل می‌کند.

8- لباس‌های تنگ نپوشید. لباس‌های تنگ به قسمت میانی شکم و معده فشار وارد می‌کنند و باعث می‌شوند که محتویات معده رو به بالا روند.

9- آدامس بجويد. جویدن آدامس باعث، ترشح بزاق شده و بلع آن، اسید معده را رقیق کرده و مقداری از آن از معده خارج می‌شود.

10- مایعات گرم بنوشید. نوشیدن یک لیوان آب نیم گرم بعد از غذا نیز می‌تواند اسید معده را رقیق کند.

11- در مکانی آرام و بدون استرس، غذا بخورید. این آرامش سبب می‌شود که فرد لقمه‌ها را بیشتر جویده و بزاق بیشتری تولید کند که موجب خنثی شدن اسید معده می‌شود.

12- عدم مصرف نوشیدنی‌های شیرین به خصوص در شب

13- پیاده روی، می‌تواند سوزش معده را تسکین دهد.