

ترش کردن معده

سوزش سر دل می‌تواند بعد از خوردن یک غذای سنگین یا در هنگام خواب برای مدت چند دقیقه یا چند ساعت احساس شود.



احساس سوزش در قسمت تحتانی قفسه سینه همراه با ترش کردن و احساس تلخی در دهان و گلو را "سوزش سر دل" می‌گویند. به این بیماری، "بازگشت اسید معده به مری" یا "رفلاکس معده" نیز گفته می‌شود. سوزش سر دل می‌تواند بعد از خوردن یک غذای سنگین یا در هنگام خواب برای مدت چند دقیقه یا چند ساعت احساس شود. علت این بیماری بسته نشدن دریچه ی بین مری و معده است؛ در نتیجه اسید معده به سمت مری برمی‌گردد، یعنی همان "ترش کردن غذا" و این اسید، مری را تحریک می‌کند و سبب درد و سوزش سر دل می‌شود. وقتی که غذا بلعیده می‌شود، از طریق مری پایین آمده و به سمت معده می‌رود. در محل ورود و خروج معده، ماهیچه‌های حلقوی وجود دارند که به آنها اصطلاحاً اسفنکتر (SPHINCTER) گفته می‌شود و به عنوان دریچه عمل می‌کنند. وقتی غذا به معده می‌رسد، دریچه یا اسفنکتر بالایی معده باز شده و اجازه می‌دهد که غذا وارد معده شود. سپس این دریچه بسته می‌شود تا غذا و شیره گوارشی در معده نگهداری شوند. اگر این اسفنکتر خراب شود یا نشستی داشته باشد، شیره گوارشی که حاوی اسید معده نیز می‌باشد، به سمت بالا رفته و وارد مری می‌گردد. البته برگشت اسید معده به مری ممکن است به دلیل افزایش اسید معده نیز باشد. ترش کردن غذا وقتی ایجاد می‌شود که اسید معده به مری برگردد. این اسید، مری را تحریک می‌کند و سبب درد و سوزش سر دل می‌شود. اگر سوزش سر دل زیاد طول بکشد ممکن است التهاب مخاط مری را به وجود آورد. در صورت پیشرفت التهاب مخاط مری، مری تنگ شده و امکان دارد دچار خونریزی شود و بلع نیز با مشکل مواجه می‌شود. سوزش سر دل می‌تواند نشانه‌ای از وجود زخم باشد. توصیه های لازم برای جلوگیری از سوزش سر دل: از دراز کشیدن بعد از خوردن غذا پرهیز کنید. بعد از خوردن غذا، در وضعیت زانو در بغل ننشینید. حداقل ۳ ساعت قبل از خواب چیزی نخورید. موقع خوابیدن زیر سر خود را ۱۰ تا ۱۲ سانتیمتر بالاتر ببرید. موقع خوابیدن به پهلو راست و کمی خمیده بخوابید. تعداد دفعات وعده ی غذا را زیاد و حجم آن را کم کنید تا معده تان زیاد پُر نشود. در طی روز زیاد دولا و راست نشوید. از پُرخوری پرهیز کنید. باید از خوردن وعده های غذایی خیلی سنگین و چرب پرهیزید. سعی کنید همراه وعده های غذایی آب نخورید. از خوردن غذاهای اسیدی مثل انواع گوشت، حبوبات و تخم مرغ پرهیز کنید، زیرا ترشح اسید معده را بسیار افزایش می‌دهند. ی مصرف میوه های ترش و اسیدی مثل انواع آلو و گوجه ، غذاهای تند (ادویه دار) و نوشابه های گازدار را کاهش دهید. موادی مثل قهوه ، شکلات را مصرف نکنید. اگر زخم یا التهاب معده دارید، از خوردن میوه ی خام پرهیز کنید. لباس های تنگ نپوشید و کمربندتان را محکم نبندید. اگر سیگاری هستید، سیگار کشیدن را ترک کنید. درمان این بیماری اغلب با خوردن آنتی اسیدها بهبود می‌یابد. داروهای آنتی اسید، اسید موجود در معده را خنثی می‌کنند. سعی کنید آنتی اسیدی مصرف کنید که هم «هیدروکسید منیزیم» و هم «هیدروکسید آلومینیوم» داشته باشد. اگر تغییر سبک زندگی و مصرف آنتی اسید در بهبود علائم شما کمکی نکرد، به پزشک مراجعه کنید تا داروی دیگر یا یک سری آزمایش برای شما تجویز کند. این آزمایشات شامل عکس برداری از قفسه سینه برای بررسی وجود زخم، ارزیابی وضعیت اسید

داخل مری، آندوسکوپی مری و پیدا کردن باکتری مولد زخم است.