

هفته سلامت گوارش سوزش سردل

۱ تا ۸ خرداد ۱۳۹۴

Digestive Health Week 2015, May 22-29

HEARTBURN



نشانی انجمن: تهران، خیابان کارگر شمالی
بعد از تقاطع جلال آل احمد، خیابان هفتم، بن بست اول
شماره تلفن: ۰۲۱-۸۸۲۳۵۰۶۱

www.iagh.org
www.iaghcongress.org
info@iagh.org

چرا رفلاکس ایجاد می شود؟

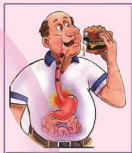
به درستی نمی دانیم. اما در محل اتصال مری (لوله ای که دهان را به معده متصل می کند) به معده درجه ای وجود دارد که وظیفه آن بازشدن هنگام عبور خوراک از مری به معده و بسته شدن در سایر اوقات است. به نحوی که اجازه ندهد شیره معده به داخل مری برگردد. چنانچه این درجه به درستی عمل نکند شیره معده که حاوی اسید و مواد سوزاننده است، وارد مری می شود. مخاط پوشاننده مری به طور معمول دفاعی در برابر این مواد ندارد. بنابراین دچار آسیب دیدگی و بروز علائم رفلاکس می شود.

برگزاری هفته سلامت در تهران و استانهای زیر:

- گیلان (دکتر فریدرز منصور قنای)
- قم (دکتر محمدرضا قدیر)
- خراسان رضوی (دکتر حسن وثوقی نیا)
- مازندران (دکتر حافظ تهر گر فاخری)
- کرمان (دکتر صدف درویش مقدم)
- آذربایجان شرقی (دکتر محمد حسین صومی)
- گلستان (دکتر شهریار سمغانی)
- شیراز (دکتر محمد رضا فتاحی)
- اصفهان (دکتر احمد شواخی)

کدام بیماران رفلاکس نیاز به مراجعه پزشک دارند؟

- ✓ کسانی که مدت طولانی است که دچار علائم رفلاکس هستند.
- ✓ کسانی که دچار درد قفسه سینه هستند.
- ✓ کسانی که احساس گیر کردن غذا را دارند.
- ✓ کسانی که دچار کاهش وزن بی دلیل می شوند.
- ✓ کسانی که همزمان از علائم دیگری نظیر نفخ و اجابت مزاج نامرتب رنج می برند.
- ✓ کسانی که رنگ مدفوع آنها سیاه شده باشد.
- ✓ کسانی که با رعایت دستورات فوق علائمشان از بین نمی رود.
- ✓ کسانی که سابقه بد خیمی در افراد خانواده دارند.



رفلاگس یا پس زدن، شیره، معده به داخل مری پیلوری شایع است.

بر اساس آمار موجود، بین ۱۰ تا ۲۵٪ درصد مردم در ایران حداقل هفته ای یک مرتبه دچار علائم رفلاگس می شوند.

مهمترین علائم رفلاگس عبارتند از ترش کردن، و سوزش سرزبان یا زرد چغاق سینه

علائم رفلاگس و رفلاگس چیستند؟

درد در ناحیه فوقانی شکم

حالت تهوع به خصوص در صبحگاه

درد در ناحیه قسمت سینه

درد و سوزش در زیر ناف

سردی های مزمن

باد گتیر (آروغ زدن) های مکرر



حالت پیلوری رفلاگس به درستی تشخیص نیست اما افرادی هستند که باعنوان

بوز علائم رفلاگس را تشدید آنها می شوند. برخی از مهمترین آنها عبارتند از:

غذاهای غلیظ

غذاهای تند و تیز و روغنی

غذاهای بسیار چرب

غذاهای نوری (Fast Food) و مس های مصرف شده در آنها

سبزی های ترش (مثل پرتقال و توتنگی ترش) ، انار ترش

گبری (توس)

پر خوری

نوشابه های گازدار

بجای خوردن میوه

قهوه و شکلات

لباس های تنگ

در او کلیه بدن رفلاگس از خوردن

بیماری رفلاگس پیلوری آورده شده است اما بیماری خطرناکی نیست.

بیماران مبتلا به رفلاگس در بیشتر اوقات مبتلا به مصرف دارو دارند. و در بیشتر

از آنها از موارد آژمانست دارو برای اجابت فریادی احتی احتیاجا مصرف نمود.

بیماری رفلاگس اورده مبتلا یا استفاده ابتلا به سرطان نمی کند.

بیماری رفلاگس می تواند همراه با سایر بیماری های گوارشی شایع مثل

زخم های معده و آنتی عشر و به خصوص زوده التحریک پذیر باشد.

عوارض زوده التحریک پذیر که خوردن را با نفیخ و اجابت مزاج ناراحت و درد های

برگشته شکم تتلازمی دهد با رفلاگس بسیار شایع است.

تحریک کننده رفلاگس و زوده التحریک پذیر به طور عمده مبتلا هستند باید

بدانند که ابتلا به مشکلات مزاج هستند. و در میان رفلاگس مزاج زوده

تحریک پذیر آنها یعنی نفیخ و باد گاز کردن شکم و دردهای برگشته شکم ا

با اثر من بعضی بود.

عوارضی که به پیروی رفلاگس کمک می کنند.

پرهیز از پر خوری، پیش از آنکه کاملاً سیر شوید دست

از غذا خوردن بکشید.

پرهیز از غذاهای حجیم، پر چرب و روغنی

روغن به میزان کمترین و معطر به در غذا هیچ مشکلی ندارد.

ابتلا کسانی است که غذا خشک باشد یا فقط از کباب

و پختنی استفاده نمود.

کاهش مصرف غذاهای آماده (Fast Food) و مس های چرب

پرهیز از نوشابه های گازدار

توبیدن جای آواز کمرنگ در استکان های کوچک

پرهیز از قهوه های غلیظ و شکلات

پرهیز از غذاهای شیرین ابتلا کسانی که رفلاگس دارد اثر آن شده ای

همراه با جای بخورد. به استناد زیاد شکلات دار می شوند ا.

پرهیز از مصرف تن های که عنصر شادمانه خوبی داشته نمی شود.

در حقیقت بهتر است تن های کاملاً داشته مصرف نمود.

فلاش کردن مرتب به شرطی که فشار زیادی به شکم وارد نمود.

کف کردن استرس و فشار عصبی