

رفلاکس

رفلاکس معده یا ترش کردن زمانی رخ میدهد که اسید معده شما وارد مری یا همان لوله ای که دهان شما را به معده وصل میکند میشود . در بسیاری از مواقع رفلاکس معده مشکلی ایجاد نمیکند و علائمی در فرد ایجاد نمیکند که این نوع از رفلاکس ها بی خطر هستند، اما مشکل زمانی شروع میشود که بازگشت اسید معده باعث بروز مشکلاتی از جمله سوزش معده، سوزش قفسه سینه و یا حتی سرفه میشود. تخمین زده میشود که حدود ۱۵-۲۰٪ از جمعیت مبتلا به رفلاکس معده باشند. رایج ترین علامت رفلاکس معده سوزش سر دل، درد در قفسه سینه و سوزش یا خارش گلو است. سایر علامت ها شامل سخت شدن بلع، سرفه، آسم، زرد شدن دندان ها و عفونت سینوس ها است.

۱- پر خوری نکنید:

محل اتصال معده به مری یک عضله وجود دارد که به نام دریچه انتهایی مری شناخته میشود، در واقع این دریچه از بازگشت محتویات معده به درون مری جلوگیری میکند، در حالت عادی در زمان بلعیدن غذا یا زمان استفراغ این دریچه باز میشود و در سایر زمان ها بسته است.

در افرادی که دچار رفلاکس معده هستند این دریچه ضعیف شده و یا کارایی خود را از دست میدهد. زمانی که شما پر خوری میکنید فشار زیادی به این دریچه وارد میشود و در نتیجه اسید معده وارد فضای مری و حتی حلق میشود. معمولاً افرادی که در وعده های غذایی خود از غذاهای پر حجم و زیاد استفاده میکنند دچار رفلاکس معده میشوند.

اولین قدم برای درمان رفلاکس معده کم کردن حجم وعده های غذایی و افزایش دفعات آن است، یعنی به جای یک وعده غذایی پر حجم از دو وعده غذایی با حجم کمتر استفاده کنید.

۲- وزن خود را کاهش دهید:

دیافراگم عضله ای است که در بالای معده قرار دارد و محتویات شکم را از قفسه سینه و ریه ها و قلب جدا میکند. در افراد سالم دیافراگم به افزایش قدرت و عملکرد عضله انتهایی مری کمک میکند، در نتیجه از بازگشت اسید معده به داخل مری پیشگیری میکند.

زمانی که میزان چربی های شکمی افزایش پیدا کند فشار به اندام های داخل معده زیاد میشود و در نهایت دریچه انتهایی مری از زیر عضله دیافراگم خارج میشود که اصطلاحاً به آن فتق میگویند. فتق یکی از علت های اصلی رفلاکس معده در افراد چاق و زنان باردار است، مطالعات متعددی نشان میدهد که کاهش وزن میتواند به درمان رفلاکس معده در افراد چاق و بخصوص افرادی که چاقی شکمی دارند کمک زیادی کند.

بنابر این **کاهش وزن** در افراد دارای اضافه وزن یکی دیگر از راهکار های درمان دائمی رفلاکس معده است.

۳- استفاده از رژیم کم کربوهیدرات:

دانشمندان بیان میکنند که کربوهیدرات های هضم نشده میتوانند باعث افزایش فعالیت های باکتریایی در داخل شکم شده و در نتیجه باعث افزایش فشار به حفره شکمی و بازگشت اسید به داخل مری شوند. وجود کربوهیدرات های هضم نشده زیاد باعث افزایش گاز های ناشی از فعالیت باکتری ها در روده و افزایش فشار به معده میگردد.

مطالعات مختلفی بیان میکنند که داشتن یک رژیم غذایی کم کربوهیدرات باعث کاهش علائم رفلاکس در بیماران مبتلا به رفلاکس معده میشود. مصرف لبنیات پروبیوتیک با افزایش باکتری های مفید در روده و کاهش تعداد باکتریهای تولید کننده گاز منجر به بهبود بیماری رفلاکس میشود.

۴- عدم مصرف هرگونه نوشیدنی دارای الکل:

نوشیدنی های الکلی میتوانند منجر به افزایش ترشح اسید و افزایش رفلاکس معده شوند. علاوه بر افزایش ترشح اسید باعث شل شدن دریچه انتهایی مری شده و در نتیجه اسید ترشح شده به راحتی وارد مری میشود، مطالعات نشان میدهند که حتی نوشیدن مقدار کمی الکل هم باعث رفلاکس معده می شود.

۵- عدم مصرف زیاد کافئین و نوشیدنی های کافئین دار:

نوشیدن قهوه به طور موقت باعث شل شدن دریچه انتهایی مری میشود و در نتیجه رفلاکس معده را تشدید میکند. با این حال در این زمینه نیاز به مطالعات بیشتری است و الزاماً کافئین در همه افراد منجر به بروز رفلاکس نمیشود.

۶- آدامس بجوید:

برخی از مطالعات نشان دهنده این موضوع هستند که جویدن آدامس باعث کاهش میزان اسیدیته مری و در نتیجه کاهش علائم رفلاکس میگردد.

آدامس های حاوی بیکربنات دارای اثربخشی بیشتری در کاهش علائم رفلاکس هستند.

البته نقش جویدن آدامس در کاهش علائم رفلاکس بخاطر تحریک ترشح غدد بزاقی و کاهش علائم آن است و در درمان رفلاکس نقش موثری ایجاد نمیکند.

۷- پیاز خام مصرف نکنید:

مصرف پیاز خام و غذاهایی که دارای پیاز خام هستند به طور چشمگیری شدت رفلاکس معده را افزایش میدهند. یکی از دلایلی که پیاز علائم رفلاکس را بدتر میکند نفاخ بودن آن است، بعلاوه اینکه پیاز خام با به هم ریختن عملکرد دریچه انتهایی مری موجب بازگشت راحت تر اسید معده به مری میگردد. به همین دلیل اگر مصرف پیاز منجر به بدتر شدن علائم رفلاکس در شما میشود بهتر است مصرف آن را قطع کنید.



سلامتی روز افزون شما آرزوی ماست

تغذیه در رفلاکس

گرد آورنده: مهرگان مرادی

م

۱۳- ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب چیزی نخورید:

به افراد مبتلا به دیابت توصیه میشود که در حدود ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب از خوردن غذا خودداری کنند. مصرف شام در ساعات پایانی شب و سپس رفتن به رخت خواب میتواند علائم رفلاکس را شدیدتر کند. با این حال در این زمینه نیاز است تا مطالعات بیشتری صورت گیرد، زیرا این حالت نیز در هر فرد متفاوت است و میتواند تأثیرات مختلفی در افراد مختلف بگذارد.

۸- نوشیدنی های کربناته و گازدار استفاده نکنید:

نوشابه های گاز دار علاوه بر اینکه موجب نفخ و نهایتا خروج گاز از معده به سمت دهان میشوند، دریچه انتهایی مری را هم شل میکنند که این مسئله به افزایش بازگشت اسید به مری دامن میزند و در نهایت موجب رفلاکس معده میگردد.

۹- از آب مرکبات زیاد استفاده نکنید:

با وجود اینکه آب مرکبات مستقیما بر روی ایجاد رفلاکس معده اثر ندارد اما برخی از مواد موجود در مرکبات پوشش مری را تحریک میکنند و منجر به شدیدتر شدن علایم می گردد. بنابر این اگر شما هم از آن دسته از افراد هستید که با خوردن مرکبات دچار سوزش سر دل میشوید بهتر است برای مدتی از این میوه ها استفاده نکنید.

۱۰- کمتر شکلات بخورید.

۱۱- در هنگام خواب سر خود را بالاتر از بدن خود بگذارید.

رفلاکس میتواند منجر به بیخوابی و از خواب پریدن و احساس خفگی گردد، در این افراد بالاتر قرار دادن سر نسبت به بدن در هنگام خواب میتواند کمک زیادی به کاهش علائم رفلاکس نماید.

۱۴- به سمت راست خود نخوابید

خوابیدن به سمت راست میتواند علائم رفلاکس معده را تشدید کند، دلیل این مسئله کاملا مشخص نیست اما به نظر مربوط به آناتومی معده مربوط باشد. مری به سمت راست معده وارد میشود و طبیعی است که شما زمانی که به سمت راست خود میخوابید اسید و محتویات معده به سمت انتهایی مری میروند. البته این توصیه در زمان خواب خیلی عملی نیست زیرا شما در هنگام خواب تغییر حالت میدهید، با این وجود خوابیدن به سمت چپ میتواند به داشتن خوابی آرام تر به شما کمک کند.