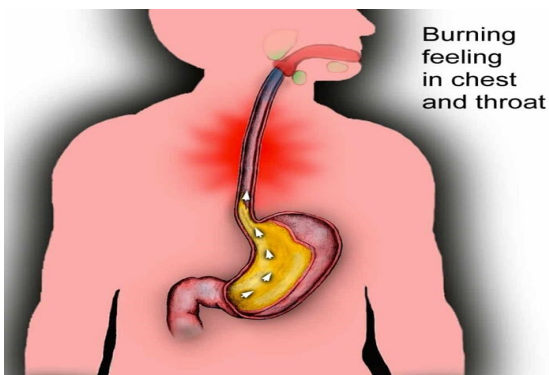




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

ریفلاکس معده



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	ریفلاکس معده
تهیه و تنظیم	میثرا احمدی
سمت	کارشناس پرستاری
تایید کننده و نظارت	کارگروه آموزش به بیمار
سال بازنگری	1405
ناظر کیفی	
دکتر عبدالرضا ماهروی	

واحد آموزش به بیمار و ارتقاء سلامت همگانی

آموزش به بیمار :

- * افزایش تعداد وعده های غذایی و کاهش حجم آن ها.
- * کاهش مصرف چای، قهوه و نوشیدنی های گازدار
- * سیگار نکشید و الکل مصرف نکنید.
- * با آرامش غذا بخورید، آن را خوب بجوید و از استرس پرهیز کنید.
- * مصرف غذاهای حاوی ادویه و سیر و پیاز و غذاهایی هایی نظیر سوسیس و کالباس و سایر آنچه که به عنوان فست فود (fast food) معروف است را کاهش دهید.

منبع : هاریسون ۲۰۱۶

شماره تلفن بیمارستان : ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

آموزش همگانی : ۳۳۳۳۸۱۵۶

آندوسکوپی : ۲۰۷۴

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



درمان ریفلاکس معده:

- * یکی از موثرترین راههای درمان بیماری ریفلاکس اسید، اجتناب از غذا و نوشیدنیهایی است، که باعث بروز علائم می شوند کارهای دیگری که می توانید انجام دهید، عبارتند از:
- * در طول روز، وعده های غذایی کمتری مصرف کنید.
- * ترک سیگار.
- * زیر سر خود بالش قرار دهید، تا حداقل ۴ اینچ تا ۶ اینچ بالا بیاید.
- * حداقل ۲ تا ۳ ساعت قبل از خوابیدن، غذا نخورید.
- * از لباسهای تنگ و کمربند تنگ استفاده نکنید.
- * اگر اضافه وزن دارید یا چاق هستید، گام هایی برای کاهش وزن انجام دهید.
- * درمان دارویی با تشخیص پزشک



ریفلاکس معده

ورودی معده یک دریچه عضله ای حلقه ای شکل، وجود دارد، که اسفنکتر مری پایین نامیده می شود به طور معمول، این اسفنکتر بعد از عبور مواد غذایی بسته میشود اگر اسفنکتر به طور کامل بسته نشود، اسید تولید شده توسط معده، می تواند به مری نفوذ کند و می تواند سوزش سر دل را ایجاد کند ؛ اگر علائم رفلاکس اسید معده، بیش از دو بار در هفته اتفاق افتد، شما بیماری رفلاکس اسید دارید، همچنین به عنوان بیماری ریفلاکس معده (GERD) شناخته می شود.

علل ریفلاکس معده :

- * خوردن وعده های غذایی بزرگ و دراز کشیدن بعد از آن
- * داشتن اضافه وزن
- * خوردن تنقلات قبل از خواب
- * خوردن غذاهای خاص، مانند مرکبات، گوجه فرنگی، شکلات، نعناع، سیر، پیاز، یا غذاهای تند و چرب

- * نوشیدن برخی نوشیدنی ها مانند: الکل، نوشابه های گازدار، قهوه یا چای
- * سیگار کشیدن. حاملگی . مصرف آسپرین، ایبوپروفن، آرامبخش یا داروهای فشار خون

علائم ریفلاکس معده:

- * سوزش سر دل: درد یا ناراحتی که ممکن است از شکم به قفسه سینه و یا حتی به گلو برسد.
- * رگورژیتی: یک اسید تلخ که به گلو یا دهان برمیگردد.
- * دیسفاژی: باریک شدن مری که باعث میشود، احساس کنید غذا در گلو گیر کرده

ارزیابی های تشخیصی و بررسی ریفلاکس

معده:

- * سوزش سر دل، تشخیص کلیدی بیماری رفلاکس معده است
- * پزشک ممکن است آزمایش هایی را برای تأیید تشخیص و بررسی مشکلات دیگر انجام دهد.
- * بلع باریم (مری)، می تواند زخم ها یا باریک شدن مری را بررسی کند.
- * نظارت بر pH، می تواند اسید مری شما را بررسی کند.
- * آندوسکوپی نیز می تواند مشکلات مری یا معده شما را بررسی کند
- * در طی آندوسکوپی ،از بافت های بدن نمونه برداری میشود ،تا با میکروسکوپ عفونت یا ناهنجاری ها، شناسایی شوند.