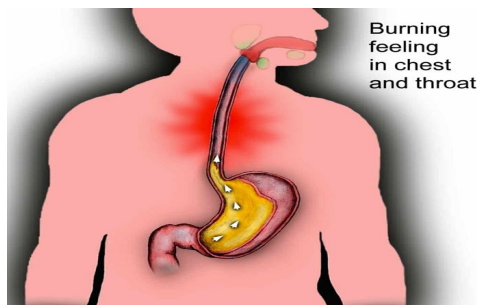




دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی لرستان

ریفلاکس معده



شناسنامه ی بروشور آموزشی

عنوان	ریفلاکس معده
تهیه و تنظیم	مرضیه زهراکار
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

- ♦ از پوشیدن لباسهای تنگ خود داری نمایید.
- ♦ ورزش کنید .
- ♦ از مصرف سیگار ،قلیان ،و الکل خود داری نمایید.
- ♦ از مصرف مواد غذایی تند ،سس ها ،سوسیس و کالباس،فست فودها و نوشابه های گاز دار،مواد ترش و حاوی کافیین خود داری نمایید .
- ♦ از استرس وفشارهای روانی وعصبی دوری نمایید .
- ♦ دو ساعت بعد از میل غذا دراز بکشید

منبع: هاریسون ۲۰۱۶

شماره تلفن بیمارستان: ۸-۳۳۳۳۶۱۴۲

بخش آندوسکوپی: ۲۰۷۴

آموزش همگانی: ۳۳۳۳۸۱۵۶

وب سایت : rahimi.Lums.ac.ir



آسیب ها و عوارض:

- ♦ زخم در محل اتصال معده و مری
- ♦ تنگ شدن مری
- ♦ تغییر بافت مری
- ♦ ادنوکارسینوم مری (از انواع سرطان مری می باشد)

پیشگیری:

- ♦ قبل از اینکه کاملاً سیر شوید از غذا دست بکشید .
- ♦ غذا را به آهستگی بجوید
- ♦ با آرامش و به دور از هر گونه تنش و استرس غذا میل نمایید.
- ♦ غذا را با حجم کم و دفعات بیشتر میل نمایید.



ریفلاکس معده

تعریف:

برگشت محتویات معده به مری را ریفلاکس معده می گویند. که در میان مردم به ترش کردن شناخته می شود.

علت:

- ♦ پر خوری
- ♦ سریع غذا خوردن و کامل نجویدن غذا
- ♦ یاخوردن با استرس و نگرانی
- ♦ مصرف غذا های بسیار چرب، تند و شور
- ♦ مصرف ادویه و فلفل زیاد، سیب زمینی سرخ شده
- ♦ مصرف غذا های حاوی ادویه و سیر و پیاز
- ♦ و غذاهای حاوی مواد نگهدارنده نظیر

• مصرف انواع سس های چرب و پر نمک

♦ مصرف مرکبات ترش (پرتغال، نارنگی و...)

♦ مصرف کافیین زیاد (شکلات، قهوه، نسکافه، چای)

♦ چاقی و افزایش وزن

♦ دراز کشیدن بلافاصله پس از غذا خوردن

♦ مصرف سیگار، قلیان و الکل

♦ مصرف نوشابه های گاز دار

♦ پوشیدن لباس های تنگ

علائم:

- ♦ سوزش سردل و جناغ
- ♦ استفراغ
- ♦ نارسایی بلع
- ♦ درد در ناحیه قفسه سینه

تشخیص:

- ♦ سنجش بیست و چهار ساعته PH مری
- ♦ اندوسکوپی

درمان:

- ♦ رعایت توصیه های تغذیه ای، روش زندگی مناسب و کاهش استرس عدم استعمال سیگار و قلیان و عدم مصرف الکل
- ♦ مصرف انتی اسید ها، مهار کننده پمپ های هیدروژنی، افزایش دهنده های اسفنگتر تحتانی مری