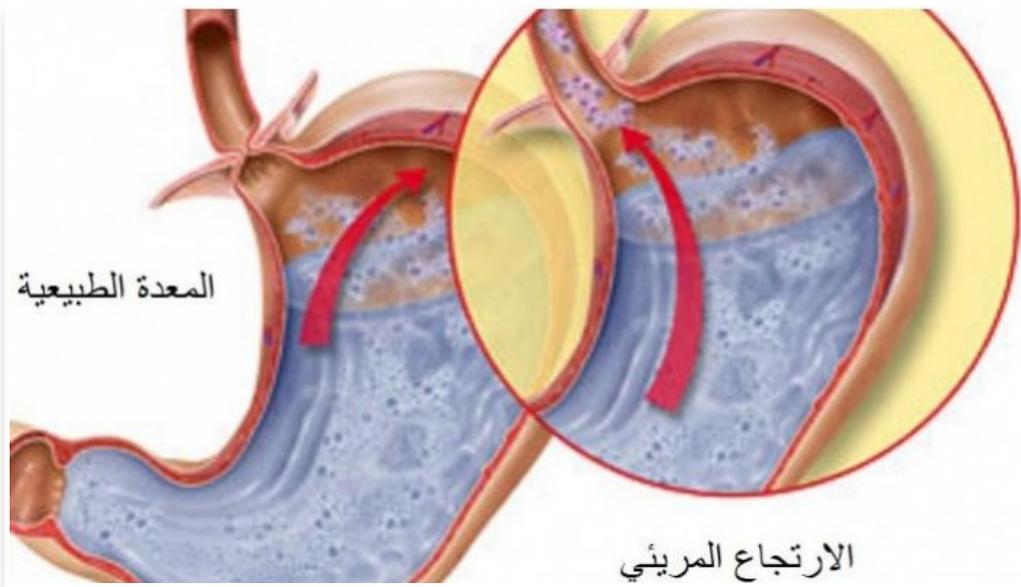


تعرف علي أسباب ارتجاع المريء وكيفية علاجه



الأحد 24 أبريل 2016 02:04 م

البعض يعاني من ارتجاع المريء، لكن الكثيرين لا يعلمون أن هناك عادات خاطئة تؤدي إلى تفاقم المشكلة

تعرف على كيفية تشخيص هذه المشكلة، وكيفية علاجها والتخلص منها
عادات غذائية وحياتية قد تؤدي إلى زيادة معدلات ارتجاع المريء:

1

- عدم مضغ الطعام جيداً والأكل بسرعة شديدة

2- الإفراط في الشرب أثناء الأكل

3- الإفراط في كميات الأكل

4- التدخين بكافة أنواعه

5- الأدوية المسكنة والمضادة للالتهابات والروماتيزم

6- الوجبات الدسمة والإكثار من تناول الفواكه والحلويات بعد الأكل مباشرة

7- النوم بعد الأكل مباشرة

8- الإفراط في شرب المشروبات المنبهة والمياه الغازية

9- قلة النشاط والحركة مع قلة معدلات الحرق والتمثيل الغذائي مما يؤدي إلى زيادة الوزن السريعة

يجب تجنب تلك العادات لحل تلك المشكلة وإذا لم يتم علاجها ، فإنه يتوجب عمل بعض الفحوص الأخرى للاطمئنان على الحالة، ومنع حدوث مضاعفات مرضية مثل ضيق المريء، والتهاب أسفل المريء المصحوب بتغيرات خلوية في الغشاء المخاطي وقرحة المريء أو حتى نزيف المريء

العلاج

يعتمد العلاج على الالتزام بتعليمات عامة وتغيير النسق الحياتي، بالإضافة للعلاج الدوائي، وفي أحيان نادرة ومقاومة للعلاج، أو تلك المصحوبة بفتق في الحجاب الحاجز لأكثر من 5 سم، فمن الممكن اللجوء إلى الحل الجراحي

- ممنوع الشرب أثناء الأكل (إلا للضرورة).

- مضغ الطعام جيداً، وتناول وجبات صغيرة متعددة، وكلما كان الطعام خفيفاً كلما كان أفضل

- ممنوع استخدام المسكنات والأدوية المضادة للروماتيزم والكورتيزون

- عدم النوم (أو الرقود مسطحاً) إلا بعد الأكل بـ 2-3 ساعات على الأقل

- آخر وجبة قبل النوم بـ 4-6 ساعات

- عدم لبس الملابس الضيقة في منطقة الخصر (أو تضيق الحزام أكثر مما يجب).

- في الحالات الشديدة من الممكن استخدام قطع خشبية بارتفاع 5 سم لرفع قائمي السرير الخلفيين (القائمين عند منطقة الرأس)،

وليس رفع المخذة (حتى لا تسبب ألماً بالرقبة).

- الامتناع عن التدخين ومراعاة عدم الاكثار من الشاي والقهوة والمياه الغازية