



الارتجاع المريئي

**My** Health  
**Digest**



## نبذة:

- يحدث بسبب ارتجاع حمض المعدة إلى المريء مسبباً ألم حارق خلف عظمة الصدر.
- إن إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة تساعد على تخفيف الأعراض.
- مضادات الحموضة علاج فعال، ولكن تكرار الشعور بالحرقة تتطلب عناية طبية.
- المحافظة على نمط الحياة الصحي، والوزن المناسب من أهم سبل الوقاية منه.
- إن علاج حرقة الفؤاد المتكررة أمر مهم لأنه مع مرور الوقت يؤدي إلى الضرر بالمريء.

## الأعراض

تتضمن العلامات والأعراض الشائعة لداء الارتجاع المعدي المريئي ما يلي:

- إحساس حارق في صدرك (حرقة في المعدة)، عادةً بعد تناول الطعام، وقد يكون أسوأ في الليل
- ألم في الصدر
- صعوبة في البلع
- قلس الطعام أو السوائل الحامضة
- الشعور بوجود كتلة في حلقك

إذا كنت تعاني من الارتجاع الحمضي في الليل، فقد تعاني أيضًا مما يلي:

- سعال مزمن
- التهاب الحنجرة
- الربو الجديد أو المتفاقم
- اضطراب في النوم





## عوامل الخطورة:

- السمنة
- التدخين
- الحمل.
- فتق الحجاب الحاجز.

## مهيجات الارتجاع:

- القلق والإجهاد.
- تناول وجبات كبيرة.
- تناول الأطعمة الحارة.
- تناول المنتجات الحمضية.
- تناول منتجات الطماطم كالصلصة والكاتشب.
- تناول الأطعمة الدسمة والمقلية.
- تناول الشوكولاتة.
- تناول البصل.
- المشروبات التي تحتوي على الكافيين مثل المشروبات الغازية والقهوة وغيرها.
- النعناع.





### متى تجب رؤية الطبيب:

- عند التعرض للحرقه ليومين أو أكثر في الأسبوع.
- عند الشعور بصعوبة في بلع الطعام أو السوائل.
- غثيان أو تقيؤ مستمر.
- فقدان الوزن بسبب ضعف الشهية.
- عند استمرار الأعراض على الرغم من استخدام الأدوية

### التشخيص:

- الأشعة السينية للجهاز الهضمي العلوي للمساعدة في تشخيص ضيق المريء الذي قد يعوق البلع.
- التنظير العلوي للكشف عن التهاب المريء وكذلك لاختذ عينة من الأنسجة لفحصها للتأكد من مضاعفات مثل، حالة مريء باريت.
- اختبار مقياس (الأس الهيدروجيني) للحمض الجوال من أجل تحديد المدة التي يبقى فيها الحمض في معدتك ومتى ينعش، من خلال شاشة موضوعة في المريء.
- قياس الضغط المريئي لمعرفة مدى تقلصات العضلات في المريء عند البلع

### العلاج:

- مضادات الحموضة البسيطة (تعاادل الحمض فقط)
- مثبطات إفراز الحمض (مثبطات مستقبلات  $H_2$ )
- مثبطات ضخ البروتون.





## الوقاية:

- تجنب الأطعمة والمشروبات المهيجة للحرقه.
- الإقلاع عن التدخين.
- المحافظة على الوزن الطبيعي.

