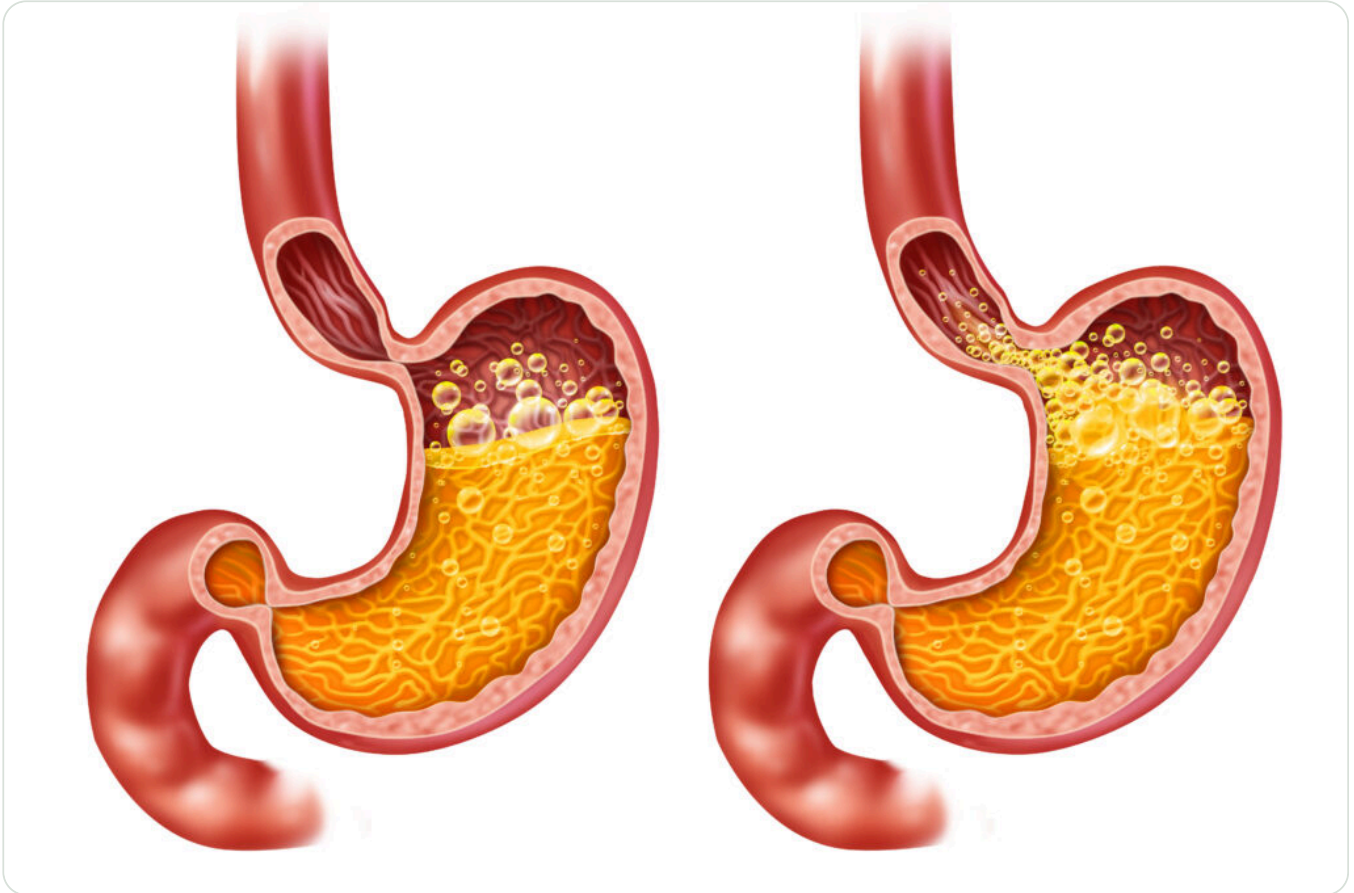


المحتوى من /blog/tips-for-a-healthy-heart/



■ عندما يسلك حمض المعدة الطريق الخاطئ: دليل لمرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD)

هل تشعر غالباً بحرقة في الصدر بعد الوجبات؟ هل تعاني من ارتداد حمضي أو طعم غير مستحب في الفم، خاصة عند الاستلقاء؟ لست وحدك. قد تكون هذه الأعراض علامات على **مرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD)** - وهو أحد أكثر اضطرابات الجهاز الهضمي شيوعاً في العالم الغربي.

مرض الارتجاع المعدي المريئي هو أكثر من مجرد **حرقة معدة** عارضة. إنه حالة مزمنة تحدث عندما يتدفق حمض المعدة بشكل متكرر من المعدة إلى المريء.

ما هو مرض الارتجاع المعدي المريئي ولماذا يحدث؟

توجد عضلة حلقيّة بين المريء والمعدة تسمى **العضلة العاصرة المريئية السفلى (LES)**.

تعمل هذه العضلة كصمام أحادي الاتجاه:

- **في الحالة الطبيعية:** تسترخي للسماح للطعام بالمرور إلى المعدة، ثم تنغلق فوراً بإحكام لمنع محتويات المعدة من العودة للأعلى.

- **في حالة الارتجاع المعدي المريئي:** تصبح هذه العضلة ضعيفة أو تفتح بشكل غير لائق، مما يسمح لحمض المعدة بالتدفق إلى المريء.

لم يتم تصميم الغشاء المخاطي للمريء لتحمل حمض المعدة القوي. وعندما يحدث هذا بشكل متكرر، يحدث تهيج والتهاب في الغشاء المخاطي، مما يسبب الأعراض المؤلمة المعروفة.

■ الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض الارتجاع المعدي المريئي

تتعلق الأعراض الكلاسيكية لارتجاع المريء بشكل أساسي بالهضم، ولكن الحالة يمكن أن تسبب أيضاً مضايقات غير نمطية:

الأعراض الكلاسيكية

- **حرقة المعدة (Pyrosis):** شعور بالحرقان خلف عظمة الصدر، وغالباً ما يمتد نحو الحلق. تزداد الأعراض سوءاً عادةً بعد الوجبات، أو عند رفع أوزان ثقيلة، أو عند الاستلقاء.
- **الارتجاع الحمضي (Regurgitation):** عودة سائل حامض أو طعام غير مهضوم إلى الحلق أو الفم.

الأعراض غير النمطية / خارج المريء

- **سعال مزمن أو بحة في الصوت.**
- **شعور بوجود كتلة في الحلق (عُصّة).**
- **آلام في الصدر،** يمكن الخلط بينها وبين آلام القلب - **تنبيه: يجب دائماً استشارة الطبيب عند الشعور بآلام مفاجئة وشديدة في الصدر!**
- **صعوبة في البلع (عسر البلع) أو ألم عند البلع (ألم البلع).**

■ ما هي العوامل التي تزيد من المخاطر؟

غالباً ما ينتج الارتجاع المعدي المريئي عن مجموعة من العوامل التي تزيد الضغط في المعدة أو تضعف وظيفة العضلة العاصرة.

العوامل المسببة	التفسير
الزيادة في الوزن	الأنسجة الدهنية الزائدة في منطقة البطن تضع ضغطاً مستمراً على المعدة والعضلة العاصرة.

العوامل المسببة	التفسير
فتق الحجاب الحاجز (Hiatushernie)	انزلاق جزء من المعدة عبر فتحة في الحجاب الحاجز، مما قد يضعف العضلة العاصرة المريئية السفلى.
الحمل	التغيرات الهرمونية وزيادة الضغط من الجنين.
عادات نمط الحياة	التدخين (النيكوتين يضعف العضلة العاصرة) والاستهلاك العالي للكحول.
أطعمة معينة	الأطعمة التي ترخي العضلة العاصرة (مثل الشوكولاتة، النعناع، الأطعمة الدهنية) أو تهيج الغشاء المخاطي (مثل القهوة، الحمضيات، الطماطم).
الوجبات المتأخرة/ الكبيرة	الأكل قريباً من وقت النوم أو تناول كميات كبيرة جداً من الطعام يزيد من إنتاج الحمض.

▣ الطريق إلى الراحة: العلاج ونمط الحياة

يهدف علاج الارتجاع المعدي المريئي إلى هدفين رئيسيين: تقليل ارتجاع الحمض وتسكين وشفاء الغشاء المخاطي للمريء.

1. تغييرات نمط الحياة (خط الدفاع الأول)

بالنسبة للكثير من الناس، تعتبر التعديلات البسيطة في الحياة اليومية فعالة للغاية:

- **فقدان الوزن:** إذا كنت تعاني من زيادة الوزن، فإن فقدان الوزن حتى بنسبة بسيطة يمكن أن يقلل الضغط.
- **رفع رأس السرير:** ارفع رأس السرير بمقدار 15-20 سم (على سبيل المثال عن طريق وضع مكعبات تحت أرجل السرير). هذا يستخدم الجاذبية لإبقاء الحمض في الأسفل، خاصة عند حدوث مضايقات ليلية.
- **تجنب الوجبات المتأخرة:** لا تأكل خلال الساعات الـ 2-3 الأخيرة قبل النوم.
- **تحديد وتجنب "المحفزات":** قلل من القهوة، الشوكولاتة، الكحول، الأطعمة الحارة والدهنية إذا كانت تزيد من سوء أعراضك.
- **الإقلاع عن التدخين:** من المعروف أن النيكوتين يعمل على إرخاء العضلة العاصرة المريئية السفلى.

2. العلاج الطبي

اعتماداً على شدة وتكرار الأعراض، قد يوصي طبيبك بما يلي:

- **مضادات الحموضة ومكونات الحاجر:** تستخدم لحرقه المعدة الخفيفة والمتقطعة. فهي تعادل حمض المعدة بسرعة أو تشكل حاجزاً رغوياً فوق محتويات المعدة (مثل الألبينات).
 - **مثبطات الحموضة (PPIs - مثبطات مضخة البروتون):** هذه هي الأدوية الأكثر فعالية لمنع إنتاج الحمض وإعطاء المريء وقتاً للشفاء. تُستخدم عادةً في كورس علاجي لمدة 4-8 أسابيع لعلاج الالتهاب، ويمكن استخدامها باستمرار بأقل جرعة فعالة للحفاظ على السيطرة على الأعراض.
- هام:** إذا كنت تعاني من **صعوبة في البلع، فقدان وزن غير مبرر، أو دم في البراز/القيء**، يجب عليك الاتصال بطبيبك فوراً، لأن هذه علامات تتطلب مزيداً من الفحص (مثل تنظير المعدة) لاستبعاد الحالات الأكثر خطورة.

النقاط الرئيسية المستفادة

- مرض الارتجاع المعدي المريئي (GERD) هو حالة مزمنة يرتد فيها حمض المعدة إلى المريء، مما يسبب أعراضاً مزعجة.
- تشمل الأعراض الكلاسيكية حرقه المعدة والارتجاع الحمضي، بينما يمكن أن تشمل الأعراض غير النمطية السعال المزمن، وآلام الصدر، و**صعوبة البلع**.
- عوامل مثل السمنة، الحمل، وأطعمة معينة يمكن أن تزيد من خطر الإصابة بالارتجاع.
- تغييرات نمط الحياة مثل فقدان الوزن، رفع رأس السرير، وتجنب المحفزات يمكن أن تخفف الأعراض.
- تشمل العلاجات الطبية مضادات الحموضة ومثبطات الحموضة لتقليل إنتاج الحمض وحماية المريء.

وقت القراءة المقدر: 4 دقائق

جدول المحتويات

الرئيسية " المدونة " ارتجاع حمض المعدة _ Kirurgen.dk

اقرأ أيضاً

التهاب المريء اليوزيني (EoE) · اختبار التنفس لـ Helicobacter pylori · قرحة المعدة