

ریفلاکس معده مری

برگشت اسید و محتوای معده به مری باعث ایجاد علائمی مثل ترش کردن و سوزش سر دل می شود. همچنین علائم دیگر مثل بوی بد دهان، آسم و تنگی نفس و سرفه مزمن ممکن است ایجاد شود.

این بیماری خطرناک نیست و هر کسی ممکن است در طول زندگی دوره هایی از ریفلاکس را تجربه کند که جای نگرانی ندارد. آنچه خطرناک است و می تواند مسئله ساز باشد ریفلاکس در مدت طولانی است که باید کنترل گردد.

توصیه های تغذیه ای در بیماری ریفلاکس:

۱- از مصرف حجم زیاد غذا خودداری کنید بهتر است تعداد وعده ها بیشتر و حجم غذای مصرفی در هر وعده کمتر شود.

۲- از مصرف مواد حاوی کافئین مثل شکلات و قهوه و نسکافه بپرهیزید.

۳- غذاهای ضد نفخ نظیر نعنا و پونه و عرق نعنا موجب تشدید این بیماری می شود.

۴- از استعمال دخانیات و مصرف الکل به دلیل تشدید علایم بپرهیزید.

۵- چای پررنگ نیز موجب تشدید ریفلاکس می شود و بهتر است از مصرف آن پرهیز کنید.

۶- مصرف غذاهای حاوی اسید نظیر آب مرکبات و گوجه فرنگی که منجر به درد در مری ملتهب می شود، را به حداقل برسانید.

۷- غذای خود را آرام و به دور از استرس میل نمایید.

۸- مصرف مواد غذایی مثل ترشیجات و مواد تحریک کننده مثل فلفل و ادویه جات و نوشابه های گازدار پرهیز کنید.

۹- تا ۳ ساعت پس از صرف غذا دراز نکشید. از خم و راست شدن زیاد به ویژه پس از صرف غذا پرهیز نمایید.

۱۰- هنگام خوابیدن سر و شانه بالاتر از بدن قرار بگیرد.

۱۱- از پوشیدن لباسهای بسیار تنگ و سفت بستن کمربند به ویژه بعد از مصرف غذا خودداری کنید.

۱۲- از مصرف غذاهای چرب و غذاهای سرخ شده بپرهیزید.

۱۳- از مصرف هر ماده غذایی که بیمار به تجربه دریافته است که سبب تشدید ریفلاکس می گردد، پرهیز نمایید.

۱۴- در صورتیکه چاق هستید یا اضافه وزن دارید، کاهش وزن به بهبود علایم کمک می کند.

۱۵- از مصرف غذاهای حجیم بخصوص ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب بپرهیزید.

۱۶- مصرف به موقع وعده های غذایی، بخصوص صبحانه، بسیار مهم است، زیرا معده نباید به مدت طولانی خالی بماند.

۱۷- از مصرف غذا در هنگام تماشای تلویزیون یا مطالعه کردن بپرهیزید.

۱۸- کلیه غذاها تا حد امکان آب پز، بخارپز و کبابی باشد.

۱۹- از لبنیات پاستوریزه کم چرب استفاده نمایید.



به نام خالق زیبایی ها



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

عنوان: تغذیه در ریفلاکس و زخم معده

تهیه کننده: الهام آزادگان

(کارشناسی ارشد تغذیه و رژیم درمانی)

منابع:

Krause's food and the nutrition care process 2022

Nutrition and diagnosis ۲۰۲۳

تاریخ تدوین: شهریور ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری:



مرکز آموزشی درمانی حافظ

۳- از مصرف الکل و استعمال دخانیات پرهیزید.

۴- دریافت غذای اسیدهای چرب امگا ۳ و امگا ۶ نظیر ماهی، آجیلها، خرفه، روغن زیتون و کانولا و ... را افزایش دهید.

۵- از مصرف غذاهای چرب نظیر غذای سرخ شده، کله پاچه، کره و خامه و سرشیر و ... پرهیزید.

۶- از مصرف غذاهای آبدی نظیر سوپ، آش و ... پرهیزید

۷- از مصرف مایعات همراه با غذا پرهیزید. سعی کنید مایعات را در فواصل بین وعده های غذایی مصرف کنید.

۸- از مصرف نانهای حجیم نظیر نان تست و نان باگت پرهیزید. بهترین نان، سنگک است و بهتر است به شکل پرشته استفاده شود.

۹- زنجبیل و چای سبز ترشح اسید معده را کاهش داده و از رشد عفونت H پیلوری جلوگیری می کند.

۱۰- در صورت ابتلا به عفونت H پیلوری، جهت دارودرمانی به پزشک مراجعه نمایید.

۲۰- مصرف میوه و سبزی در رژیم غذایی کافی باشد. تا از ایجاد یبوست که می تواند به تشدید بیماری کمک کند، پرهیز نمایید.

التهاب و زخم معده:

شایع ترین دلیل التهاب معده عفونت هلیکوباکتر پیلوری است. عفونت H پیلوری ممکن است سبب التهاب مرمخاط معده و زخم معده و دوازدهه شود. این باکتری تا حدودی به اسید معده مقاوم است. مصرف طولانی مدت آسپیرین یا سایر استروئیدها، مصرف زیاد الکل، خوردن مواد فرساینده، استعمال دخانیات، نیز می تواند استحکام دیواره مخاطی را به خطر بیندازد و منجر به زخم معده شود. در زخم معده و دوازدهه درد یا ناراحتی شکمی دیده می شود. در حالیکه مشکلاتی نظیر بی اشتهایی، کاهش وزن، تهوع و استفراغ و سوزش سر دل در افراد مبتلا به زخم معده شایعتر است.

تغذیه درمانی در التهاب و زخم معده:

۱- مصرف ادویه ها، و فلفل سیاه و قرمز و سیر را کاهش دهید.

۲- از مصرف قهوه و کافئین پرهیزید.