

الارتجاع المريئي

نبذة مختصرة:

- 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.

تعريف المرض:

هو حالة مرضية شائعة تحدث بسبب رجوع حمض المعدة ومحتوياتها إلى المريء، يعاني منها الكثير بما في ذلك النساء الحوامل من وقت لآخر، حيث تسبب ألم حارق خلف عظمة الصدر (الحرقان)، ولكن تكرارها وشدتها قد يكون مشكلة تستوجب علاجاً طبياً.

مسميات أخرى:

ارتجاع حمض المعدة - حرقة المعدة - الارتجاع الحامضي المريئي - الارتجاع المعدي المريئي - الارتداد المعدي المريئي - الارتداد الحمضي - الارتجاع الحمضي المعدي - حرقة الفؤاد.

السبب:

في عملية الهضم الطبيعية يفتح الصمام العضلي الذي يفصل المريء عن المعدة (بوابة المعدة) للسماح بدخول الطعام إلى المعدة، وتغلق بعد ذلك لمنع الطعام وحمض المعدة من الرجوع إلى المريء.



يحدث الارتجاع بسبب ضعف الصمام (العضلة العاصرة) مما يسمح للطعام والحمض بالرجوع للمريء مسبباً حرقة.

عوامل الخطورة:

- السمنة
- التدخين
- الحمل.
- فتق الحجاب الحاجز.
- الأدوية التي تُضعف القدرة الوظيفية للعضلة العاصرة (استشر الطبيب).

الأعراض:

- الشعور بألم وحرقة في الصدر وقد تصل إلى الحلق مما يسبب احتقانه والتهاب الحنجرة.
- ألم أو صعوبة البلع.
- الشعور بطعم حامض في الفم، التهاب اللثة والأسنان، سوء رائحة الفم.
- سعال جاف.
- الفواق (الحازوقة).
- التجشؤ.
- زيادة افراز اللعاب.

قد تزداد الأعراض سوءاً عند الانحناء أو الاستلقاء أو بعد الإفراط من الأكل (التخمة)

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 للحرقة 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.

المضاعفات:

- التهاب المريء الحاد.
- القرحة الهضمية.
- ضيق المريء.
- متلازمة باريت (تحور خلايا بطانة المريء بسبب الالتهاب المزمن).

التشخيص:

- الأشعة السينية بصبغة (الباريوم).
- منظار المريء.
- فحص مستوى تركيز الحموضة الواصلة للمريء.

العلاج:

- مضادات الحموضة البسيطة (تعادل الحمض فقط).
- مثبطات إفراز الحمض (مثبطات مستقبلات (H2).
- مثبطات ضخ البروتون.

الوقاية:

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



إرشادات لتخفيف الأعراض:

- إجراء بعض التغييرات في نمط الحياة من خلال:
- عدم الاستلقاء بعد تناول الطعام مباشرة.
- الأكل قبل الاستلقاء بساعتين إلى ثلاث ساعات.
- تقسيم وجبات الطعام إلى وجبات صغيرة ومتفرقة خلال اليوم.
- تجنب ارتداء الملابس الضيقة.
- رفع رأس السرير بمقدار ١٥-٢٠ سم.

الأسئلة الشائعة:

- متى نعتبر الحرقة حالة مرضية؟
- عند التعرض للارتجاع والحرقة ليومين أو أكثر في الأسبوع، أو الشديدة لأكثر من يوم في الأسبوع
- هل شرب الحليب يعالج الحرقان؟
- قد يخفف شرب الحليب في البداية ولكن تأثيره لحظي، ويؤدي لاحقًا إلى تحفيز إنتاج حمض المعدة وخاصة ما إذا كان كامل الدسم حيث أن الدهون تسهم في ارتخاء عضلة بوابة المعدة.
- هل تناول الخيار يعالج الحرقان؟
- لا يوجد دليل علمي محكم على ذلك، لكن الخيار ليس من المهيجات ويخضع للتجارب الفردية، فبعض المرضى يرى أنه يساعد في تخفيف الأعراض والأخر لا يرى له أي تأثير.
- هل لبس المشدات يسبب ارتجاع الحمض مما يؤدي إلى الحرقة؟
- نعم، لمن لديها القابلية للمرض أو وجود أكثر من عامل خطورة.

المفاهيم الخاطئة:

- الحرقان عند الحوامل تكون بسبب نمو شعر الطفل
- الحقيقة: ارتجاع الحموضة المعدية للمريض عند الحامل ناتجة بسبب عدة عوامل منها :
- زيادة هرمون الحمل والذي يسبب ارتخاء عضلة بوابة المعدة.



وزارة الصحة
Ministry of Health

- نمو حجم الرحم وضغطه على المعدة مسبباً حرقة، وليس لشعر الجنين أي علاقة بالأعراض.
- التدخين يخفف الحموضة المعدية.
- **الحقيقة:** التدخين أحد الأسباب الهامة في أمراض المريء والمعدة ولا يخفف الحموضة، كما أن النيكوتين يسبب ارتخاء عضلة بوابة المعدة.
- الاستمرار على مضادات الحموضة بدون وصفة طبية لا يضر.
- **الحقيقة:** لا ينصح بأخذ مضادات الحموضة لأكثر من أسبوعين بدون تقييم طبي لمعرفة السبب - إن وجد - وعلاجه.