

سوزش سر دل



سوزش سردل به صورت احساس سوزش سر معده حس می شود که تا قفسه سینه بالا می آید. این ناراحتی بیشتر پس از غذا خوردن، هنگام دراز کشیدن، افزایش فشار داخل شکمی

(خم شدن یا بلند کردن چیزی) رخ می دهد. غذاهای چرب، غذاهای پر ادویه، نعناع، قهوه، الکل، شکلات و استعمال دخانیات می توانند سوزش سر دل ایجاد کنند. تقریباً ۹۰ درصد افراد گاهی این سوزش را تجربه می کنند.

افرادی که به سوزش شدید یا مکرر مبتلا هستند ممکن است لازم باشد برای کنترل علائم به پزشک مراجعه و به طور مرتب دارو مصرف کنند. هر کس که سوزش سر دل دارد و بلع غذا با دشواری انجام می شود (لقمه گیر می کند یا آهسته پایین می رود)، باید به پزشک مراجعه کند. گاهی بعضی از داروهای تجویزی، سوزش سر دل را افزایش می دهند. اگر داروی جدیدی به شما تجویز شده و این امر با شروع یا تشدید سوزش سر دل هم زمان شده است، به پزشک خود مراجعه کنید.

علائم ممکن در همه سنین:

- احساس سوزش سر معده و در پشت جناغ سینه (که با خم شدن، دراز کشیدن و خوردن بدتر می شود).
- پس زدن غذا و طعم ترش و تلخ در دهان (به خصوص با خم شدن) و یا تولید بیش از حد بزاق.
- علائم همراه میتواند شامل آروغ زدن بعد از غذا باشد.

توصیه های خانگی

۱ - داروهای ضد اسید (آنتی اسید) که اسید معده را خنثی می کنند بدون نسخه قابل تهیه هستند. این داروها در دو شکل قرص و شربت در بازار موجودند. این داروها می توانند حاوی هیدروکسید منیزیم (که می تواند ایجاد اسهال کند)، هیدروکسید آلومینیم (که می تواند باعث یبوست شود) باشند. میزان مصرف حدود ۳۰ میلی لیتر نیم ساعت بعد از غذا و موقع خواب است. برای رهایی سریع از علائم سوزش سر دل می توان از ضد اسیدها استفاده کرد. این داروها اگر به طور منظم پس از غذا یا در هنگام خواب مصرف شوند میتوانند به پیشگیری یا کاهش سوزش سر دل کمک کنند ولی اثر بلند مدت ندارند. اگر برای کنترل علائم نیاز دارید بیش از دو بار در روز آنتی اسید مصرف کنید، باید به پزشک خود مراجعه کنید.

۲- با ایجاد بعضی تغییرات در شیوه زندگی می توانید سبب کاهش بروز علائم شوید:

- پس از صرف غذا ۲ ساعت دراز نکشید.
- از مصرف غذا یا مایعات ۲ الی ۳ ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
- سر تخت را ۱۵ سانتی متر بالا ببرید. بالا نگه داشتن سر با افزودن بالش یا استفاده از بالش بلند به اندازه بالا بردن سر تخت مؤثر نیست و می تواند خود مشکلاتی را ایجاد کند.
- کافئین را حذف کنید یا میزان مصرف آن را محدود کنید. کافئین در قهوه، چای، شکلات و نوشیدنی های حاوی کولا وجود دارد. همچنین از مصرف نوشابه های گازدار نیز پرهیز کنید.
- از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید.
- اگر غذایی باعث ناراحتی می شود، از مصرف آن پرهیز کنید.

- حتی الامکان از مصرف غذاهای پرچرب، گوشت های پر چرب، غذاهای سرخ شده، غذاهای پر ادویه و ترش، گوجه فرنگی و نعناع خودداری نمایید.
- در صورت امکان مصرف آسپرین و داروهای ضد التهابی را کاهش دهید یا قطع کنید. به جای این داروها از استامینوفن استفاده کنید.
- ۳- بعضی داروها می توانند علائم سوزش سر دل را تشدید کنند. اگر با شروع دارویی جدید علامت دار شدید، با پزشک خود مشورت کنید.
- ۴- اگر یکی از این داروها را امتحان کرده اید ولی علائم کاملاً رفع نشده است و یا نیاز است که طولانی مدت و منظم به مصرف آن ها ادامه دهید تا علائم تخفیف یابند، باید به پزشک مراجعه کنید.

واحد ایمنی بیمار ۱۳۹۹