

نکته



ورزش و پیامدهای آن برای سوزش معده

سوزش معده هنگام ورزش می‌تواند برای هر کسی اتفاق بیفتد، اما افراد چاق بیشتر از دیگران آن را تجربه می‌کنند. کسانی که چاقی شکمی دارند مستعد رفلاکس اسید هستند، چون فشار زیادی به معده آن‌ها وارد می‌شود. برای جلوگیری از سوزش سر دل نیازی به ترک ورزش ندارید. در عوض، نکات زیر را امتحان کنید:

- قبل از ورزش نوشیدنی‌های کافئین‌دار نخورید

بسیاری از مردم قبل از تمرین ورزشی قهوه می‌نوشند یا از مکمل‌های حاوی کافئین استفاده می‌کنند که این می‌تواند در حین ورزش باعث سوزش سر دل شود. یک مطالعه در این مورد نشان می‌دهد افرادی که از نوشیدنی‌های حاوی کافئین مثل چای یا قهوه به‌وفور استفاده می‌کنند، بیشتر دچار رفلاکس اسید می‌شوند. اگر نوشیدنی قبل از تمرین شما حاوی کافئین است، بهتر است دفعه بعد از خوردن آن صرف‌نظر کنید.

از خوردن غذای سنگین بپرهیزید

فشاری که روی اسفنکتر تحتانی مری وارد می‌شود، یکی از دلایل سوزش معده هنگام ورزش کردن است. اگر وعده غذایی شما سنگین باشد، پر شدن بیش از حد معده اسید را به سمت بالا حرکت می‌دهد و به اسفنکتر تحتانی مری فشار می‌آورد. در نتیجه، سوزش سر دل را تجربه خواهید کرد. بنابراین، برای جلوگیری از رفلاکس اسید در حین ورزش باید قبل از تمرین از خوردن غذای سنگین بپرهیزید. سعی کنید بین زمان صرف غذا و ورزش حداقل ۲ ساعت فاصله بگذارید. سه تا چهار ساعت قبل از ورزش، وعده غذایی بزرگ‌تر و یک تا سه ساعت قبل از رفتن به باشگاه، میان‌وعده بخورید. این مدت‌زمان را تغییر دهید تا متوجه شوید کدام فاصله زمانی برای شما بهتر است.

غذاهای مختلف را امتحان کنید

بعضی افراد قبل از دودیدن (مثلاً) مقداری ماست می‌خورند و هیچ مشکلی ندارند، در حالی که نفر بعدی ممکن است ماست بخورد و به بدترین سوزش سر دل دچار شود. از این‌رو، توصیه این است که غذاهای مختلف را امتحان کنید تا ببینید هر کدام چه تأثیری روی علائم شما دارد.

آدامس بجوید

راهکار دیگر برای جلوگیری از رفلاکس اسید در حین ورزش، جویدن آدامس است. بعضی مطالعات نشان داده‌اند که این کار می‌تواند به کاهش اسیدیت معده کمک کند. از آنجا که آدامس تولید بزاق را در دهان شما بهبود می‌بخشد، اسید اضافی را هم از مری خارج می‌کند.

از خوردن شکلات خودداری کنید

اگر عادت دارید قبل از ورزش شکلات بخورید، احتمال دارد دچار رفلاکس شوید. برای اثبات اینکه شکلات باعث سوزش سر دل می‌شود، شواهد کافی وجود ندارد، اما بعضی مطالعات مبین این هستند که خوردن آن با ضعیف شدن اسفنکتر تحتانی مری همراه است.

به پهلوی چپ بخوابید

اگر صبح‌ها ورزش می‌کنید، خوابیدن به پهلوی راست ممکن است یکی از دلایل سوزش سر دل در حین ورزش باشد. براساس تحقیقات، علائم رفلاکس اسید در افرادی که به پهلوی راست می‌خوابند، نسبت به کسانی که روی پهلوی چپ می‌خوابند، بیشتر دیده می‌شود.

شدت ورزش را کاهش دهید

گاهی اوقات، ورزش شدید باعث سوزش سر دل می‌شود. فعالیت‌های پر تحرک مانند پریدن و دودیدن، خطر رفلاکس اسید را افزایش می‌دهند. همچنین بلند کردن وزنه‌های سنگین احتمال رفلاکس را تشدید می‌کنند.

از داروهای بدون نسخه کمک بگیرید

تماس مری با اسید معده باعث التهاب و آسیب آن می‌شود. آنتی‌اسیدهای حاوی کلسیم التهاب مری را برطرف نمی‌کنند، اما با خنثی کردن اسید معده می‌توانند به کاهش علائم رفلاکس کمک کنند. زیاده‌روی در مصرف بعضی آنتی‌اسیدها ممکن است به عوارض جانبی مانند اسهال یا گاهی اوقات مشکلات کلیوی منجر شود. اگر به بیماری‌های دیگری مبتلا هستید یا از داروی خاصی استفاده می‌کنید، قبل از مصرف آنتی‌اسید با پزشک خود مشورت کنید.

گزارش

بیتا مهدوی

روزنامه نگار

سوزش سردل یا ترش کردن معده از معمول‌ترین بیماری‌های دستگاه گوارش در جهان و ایران است، به‌طوری‌که در هر روز هفت درصد مردم درجهان با آن درگیر هستند. این بیماری علاوه بر کاهش کیفیت زندگی و تحمیل بار اقتصادی، فرد را مستعد سرطان مری می‌کند. سوزش معده یا سوزش سر دل یک احساس درد و سوزش در ناحیه قفسه سینه است که ممکن است به گردن و گلوتیز سرایت کند. این شرایط می‌تواند ناشی از مشکلات گوارشی مختلف نظیر رفلاکس معده، ورم معده و یا حتی مشکلات دوره بارداری باشد. زمانی که سوزش سر دل دارید، طعم تلخ در دهان یا طعم ترش در پشت گلو را احساس خواهید کرد. این علائم در هر زمانی ظاهر می‌شوند، اما اغلب بعد از صرف غذا یا زمانی که بلافاصله پس از خوردن چیزی دراز می‌کشید، بدتر می‌شود. بسیاری از مردم به راحتی با مصرف آب، شیر و یا شربت آنتی‌اسید آن را درمان می‌کنند اما عارضه فوق در صورت تداوم خطرناک است. دکتر محمدعلی درخشنده، متخصص بیماری‌های داخلی در مورد سوزش سردل یا ترش کردن به «آتی‌نو» می‌گوید: «سوزش سر دل به علت برگشت محتویات معده به‌ویژه اسید به داخل مری ایجاد می‌شود. وقوع آن در اثر از بین رفتن عملکرد صحیح دریچه‌ای است که بین مری و معده قرار دارد و در حالت طبیعی مانع برگشت محتویات معده به مری می‌شود. سوزش سر دل نسبتاً شایع است و به نظر می‌رسد با صنعتی شدن زندگی انسان‌ها (کم تحرکی، چاقی، مصرف غذاهای آماده و کنسرو) شیوع این بیماری روبه افزایش باشد. بررسی‌ها نشان می‌دهد مصرف غذاهای دارای اسیدیت بالا می‌تواند باعث ایجاد سوزش سر دل شود. افرادی که قهوه زیاد می‌خورند، نسبت به افرادی که قهوه بدون کافئین مصرف می‌کنند دارای ریسک بالای ابتلا به رفلاکس (ناشی از آسیب بیشتر مری با قهوه کافئین‌دار) هستند. همچنین مصرف بالای نمک خوراکی، مصرف غذاهای حاوی مقادیر بسیار کم فیبر و مصرف شکلات و نوشیدنی‌های گازدار که با تضعیف موقتی در اسفنکتر تحتانی مری و باعث رفلاکس معده می‌شوند، احتمال ابتلا را بیشتر می‌کند. علت اصلی این اختلال ناشی از گاز دی‌اکسید کربن موجود در نوشیدنی است که باعث افزایش

تعداد تنفس افراد شده و باعث افزایش ورود اسید به مری می‌شود. از علل دیگر می‌توان به فشارهای روحی، روانی، استرس و مصرف برخی داروها مانند آنتی‌بیوتیک‌ها، آسپرین، داروهای ضدالتهاب غیر استروئیدی که به تحریک معده و افزایش اسیدیت آن منجر می‌شود و وجود بیماری‌هایی مانند زخم معده، التهاب معده و رفلاکس معده اشاره کرد.

علائم

درخشنده در مورد علائم این بیماری می‌افزاید: «ترش کردن و احساس جوشش در پشت جناغ سینه شایع‌ترین علامت است. البته این بیماری علائم دیگری هم دارد که عبارت‌اند از آروغ زدن مکرر، خشکی و تلخی مزمن دهان، افزایش ترشحات بزاق دهان و جمع شدن آب در دهان، درد پشت جناغ سینه، گرفتگی صدای صبحگاهی و خس‌خس سینه، التهاب اندو (ریشه دندان) و پوسیدگی سریع دندان‌ها، برگشت محتویات معده به دهان و اختلال و درد در بلع غذا. علائم عارضه فوق بسیار متنوع‌اند و بسیاری از آن‌ها حداقل یک‌بار در طول زندگی تجربه می‌شوند. باید توجه داشت که بروز این علائم بیماری تلقی نمی‌شود، بلکه ترش کردن بیش از ۲ تا ۳ بار در هفته و وجود مزمن علائم فوق می‌تواند حاکی از بیماری مزمن باشد.»

تغذیه مناسب برای کسانی که ترش می‌کنند



- بروکلی:** کلم بروکلی حاوی فیبر زیادی بوده و برای سلامت دستگاه گوارش مفید است.
- مارچوبه:** مصرف مارچوبه هضم غذا و کاهش اسید معده را به دنبال دارد.
- لوبیا سبز:** لوبیا سبز برای درمان مشکلاتی نظیر یبوست، زخم معده و رفلاکس معده مفید واقع می‌شود.
- آب انار:** آب انار با کنترل اسید معده، رفلاکس آن به مری را محدود می‌کند.
- به:** میوه به سطح اسیدی معده را کاهش داده و علائم سوزش سردل و معده را بهبود می‌دهد.
- مربای گل محمدی:** استفاده از مربای گل محمدی مورد توصیه پزشکان این حوزه است و معده و مری را تقویت می‌کند.
- جویدن آدامس:** جویدن آدامس پس از هر وعده غذایی به مدت نیم ساعت، اسید معده را کاهش می‌دهد.
- جوش شیرین:** ترکیب جوش شیرین با عسل و مصرف روزانه سه وعده آن مفید خواهد بود.

سوزش سر دل

بیماری رایج دستگاه گوارش

نشت خون یا باریک شدن دریچه قلب وجود دارد. با رخ دادن چنین آسیبی، پمپاژ درست خون به سراسر بدن دچار نقص می‌شود و علائم نارسایی قلب نیز پس از مدتی بروز می‌یابد. تب روماتیسمی که عامل اصلی ابتلا به روماتیسم قلبی به شمار می‌رود ممکن است در هر سنی رخ دهد، اما معمولاً در کودکان ۵ تا ۱۵ سال شیوع بیشتری دارد.

در مری است که محتویات معده به علت خاصیت اسیدی باعث آسیب به سلول‌ها می‌شود. جدار معده مکانیسم‌های دفاعی متعددی برای جلوگیری از صدمه اسیدی دارد، اما جدار مری چنین خواصی ندارد و تماس مداوم اسید با آن نتیجه‌دیگر سوزش سردل است. در اثر تحریک مداوم اسید در مری سلول‌های مری با ازوفازیت می‌گویند. جراحات‌های حاصل از برگشت اسید به مری در صورت عدم درمان پیشرفت می‌کند و ممکن است منجر به زخم در مری شود. عارضه دیگر گیر کردن غذا در مری محسوب می‌شود. بروز زخم و جراحات در مری ضمن ایجاد تنگی انتهای مری، عبور غذا را با مشکل مواجه می‌کند. این اتفاق معمولاً در رفلاکس‌های شدید و طولانی‌مدت می‌افتد. تغییر ماهیت بافت انتهای مری نتیجه‌دیگر سوزش سردل است. در اثر تحریک مداوم اسید در مری سلول‌های مخاط مری تغییر ماهیت می‌دهند که فرد را برای بروز سرطان مری بسیار مستعد می‌کند. سرطان مری از مهم‌ترین عوارض این بیماری است. به‌طوری‌که در نهایت بعد از سال‌ها رفلاکس و ایجاد زخم در مری احتمال بروز سرطان مری در فرد افزایش می‌یابد.

جراحی برای درمان

درخشنده در مورد جراحی توضیح می‌دهد: «جراحی در شرایط خاصی برای درمان بیماری تجویز می‌شود. به عنوان مثال در مواردی که علی‌رغم مقدار کافی دارو علائم بیماری در حین مصرف دارو کاهش نمی‌یابد یا در شرایطی که در آندوسکوپی عوارض خاص ناشی از برخورد اسید به مخاط مری ایجاد شده، پزشک متخصص دستگاه گوارش جراحی را پیشنهاد می‌کند. در حال حاضر جراحی هم به روش باز و هم با لاپاراسکوپی انجام می‌شود. در آینده حتی از طریق آندوسکوپی می‌توان عملی انجام داد که جلوی برگشت اسید معده را بگیرد. نکته مهمی که بیماران باید در نظر داشته باشند، این است که افراد مبتلا بدانند این بیماری همیشگی است و هیچ دارویی وجود ندارد که با یک دوره خاص درمانی آن را برای همیشه بهبود دهد. لذا این افراد باید مقدار مناسب دارو را برای همیشه استفاده کنند و هر ۲ تا ۳ سال یک‌بار هم آندوسکوپی دستگاه گوارش فوقانی را انجام دهند تا عوارض احتمالی به موقع تشخیص داده شود و درمان مناسب به عمل آید.

راهکارهای مفید برای کنترل اسید معده



- استراحت کافی:** استراحت کافی و خواب به موقع به افزایش سلامت عمومی و کاهش علائم ترش کردن معده منجر می‌شود. سعی کنید زمان کافی برای استراحت و خواب در نظر بگیرید.
- تمرینات منظم:** ورزش منظم و تمرینات تنفسی بهبود عملکرد گوارش را در پی دارند و از تحریک اضافی معده جلوگیری می‌کنند. اما حتماً قبل از شروع هرگونه برنامه ورزشی، پزشک خود را در جریان بگذارید.
- پرهیز از غذاهای فرآوری شده:** مصرف غذاهای فرآوری شده و حاوی افزودنی‌ها در دوران بارداری احتمال عوارض منفی بر روی معده را افزایش می‌دهد. بهتر است مصرف این نوع غذاها را کمتر کرده و به جای آن غذاهای طبیعی و سالم را ترجیح دهید.
- غذاهای آسان هضم:** غذاهایی که آسان هضم می‌شوند مانند میوه‌ها، سبزیجات، ماهی و گوشت سفید می‌توانند به تسکین معده کمک کرده و از علائم ترش کردن و سوزش جلوگیری کنند.

وقتی معده ترش می‌کند، یک مشکل مزاحم و ناراحت‌کننده به وجود می‌آورد. با رعایت تغذیه مناسب، مدیریت استرس و اعمال روش‌های مؤثر، می‌توانید این مشکل را کنترل کنید. به جز تغذیه مناسب، می‌توان از چند راهکار دیگر نیز برای کنترل ترش کردن معده و علائم آن بهره برد. در زیر به برخی از این راهکارها اشاره می‌شود:

کنترل استرس

استرس و فشار روحی تولید اسید معده را افزایش داده و علائم ترش کردن را تشدید می‌کند. تمرکز بر فعالیت‌های آرام‌بخش مانند ماساژ، تمرینات تنفسی و یوگا می‌تواند به کنترل استرس و کاهش شدت ترش کردن کمک کند.

مدیریت وزن

اضافه‌وزن فشار اضافی به معده و سیستم گوارشی وارد می‌آورد و ممکن است علائم ترش کردن را تشدید کند. توصیه می‌شود که وزن خود را در مرزهای سالم نگه دارید و از رژیم غذایی مناسب و ورزش منظم پیروی کنید.

مصرف مکمل‌ها

مصرف مکمل‌هایی مانند آنتی‌اسیدها باعث تعادل اسید معده می‌شود و علائم ترش کردن معده را تسکین می‌دهد. قبل از مصرف هرگونه مکمل، بهتر است با پزشک خود مشورت کنید.

رعایت توصیه‌های پزشک

در صورت تجربه ترش کردن معده، مشورت با پزشک و دریافت راهنمایی‌های مربوط به درمان و مدیریت این مشکل بسیار اهمیت دارد. پزشک ممکن است برای شما داروها یا روش‌های دیگر مانند تغییرات در رژیم غذایی یا روش‌های طب سنتی را توصیه کند که سبب بهبود شما شود.