

٤. تخفيف الوزن
٥. الامتناع عن التدخين
٦. رفع رأس السرير قليلاً أثناء النوم بحيث يكون الرأس والصدر أعلى من مستوى البطن ب ٢٠ إلى ٣٠ درجة.



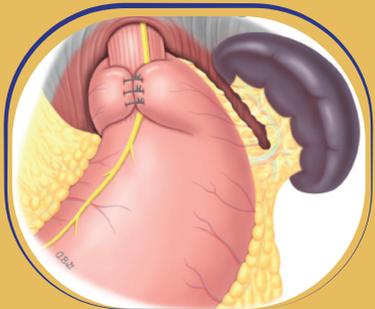
٧. تناول الأدوية خصوصاً المسكنات تحت إشراف الطبيب.
٨. معالجة القلق.
٩. تجنب الملابس الضيقة خصوصاً في منطقة البطن.

ب. الأدوية :

١. هناك أدوية معدلة للحموضة وهي أدوية بسيطة عادةً تستخدم في حالات الحموضة التي تحدث بشكل قليل أو نادر.
٢. هناك ادوية مضادة للهستامين.
٣. أدوية مضادات البروتون : مثل الأوموبرازول ،البانتوبرازول، وهي أدوية فعالة وأثبتت فائدتها في معظم الحالات.

### هل من الممكن الشفاء من الالتهاب المريء الحمضي الارتجاجي؟

في حالة استمرار الحموضة قد تحتاج الى اخذ الادوية مدى الحياة والتي يمكن أن تمنع حدوث أي من المضاعفات المذكورة. لكن من الحلول الأخرى هي اجراء عملية تعزيز صمام اسفل المريء عن طريق لف جزء من المعدة حوله وتجري عادة عن طريق المنظار الجراحي وهي عملية بسيطة وناجحة بنسبة كبيرة اذا أجريت على يد جراح متخصص.



### أسباب الحموضة أو ارتجاع حمض المعدة :

- أنواع محددة من الأكل والشرب كالقهوة، الشوكولاتة، الطماطم، المأكولات الحارة والدهنية.
- السمنة.
- التدخين.
- الحمل.
- القلق.
- بعض الأدوية مثل مسكن البروين.
- فتاق الحجاب الحاجز.

### مضاعفات هذا المرض:

- التهابات متكررة في الحلق وتشققات في اللسان واللثة وتغير في الصوت.
- السعال المزمن وضيق في التنفس وتهيج الربو الشعبي.
- تقرحات المريء التي قد تؤدي إلى ضيق أو انسداد المريء وصعوبة البلع.
- في حالة استمرار الارتجاع سنين طويلة دون علاج فإنه يزيد من احتمالية الإصابة بأورام المريء.

### طرق تشخيص هذا المرض؟

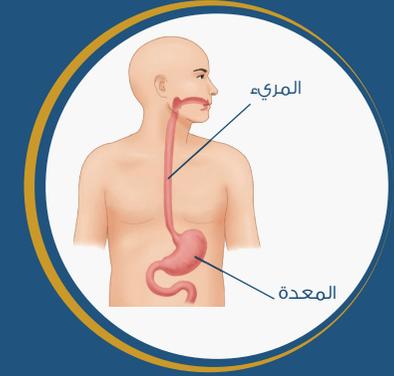
- عادة تكون عن طريق أخذ التاريخ المرضي من قبل الطبيب. ولكن يتم اللجوء إلى عمل منظار علوي وبعض الفحوصات المتخصصة كقياس تركيز الحموضة في الحالات التالية:
- الحموضة المزمنة.
- ألم أثناء البلع.
- صعوبة عند البلع.
- الام شديدة في الصدر بعد التأكد من سلامة القلب .
- نقص الوزن.
- الارتجاع المتكرر.
- اللجوء الى العلاج الجراحي.

### ماهي الأعمال التي تساعد في علاج وتخفيف الحموضة؟

- أ. تغيير بعض السلوكيات هو الأمر الأول والمهم كبدية للعلاج ومنها:
- ١. تجنب الأطعمة التي تسبب الارتجاع كالتي ذكرت سابقاً.
- ٢. تجنب تناول الوجبات بكميات كبيرة.
- ٣. تجنب النوم بعد الاكل مباشرة ويفضل النوم بعد الأكل بثلاث ساعات ساعات على الأقل.

### ما هو المريء؟

هو أنبوب عضلي ينقل الطعام من الفم إلى المعدة. يمر أغلبه بمنطقة الصدر خلف القلب والقصة الهوائية.



### ماهي الحموضة؟

هو الإحساس بالحرقان في منطقة الصدر بسبب ارتجاع حمض المعدة إلى المريء وقد يصل الارتجاع إلى الحلق.

### ما هو التهاب المريء الحمضي الارتجاجي (GERD) ؟

هو ارتجاع حمض المعدة المتكرر إلى المريء مما يسبب التهابات الغشاء المبطن للجزء الأسفل من المريء، وقد يصل الارتجاع إلى الحلق مما يسبب تأثيراً على الصوت والجهاز التنفسي.

### ما هي أعراض التهاب المريء الحمضي الارتجاجي ؟

أهمها الشعور بالحرقان في وسط الصدر قد ترتفع إلى أعلى الصدر والحنجرة، وارتجاع الطعام أو الحمض المعدي إلى الحلق أو حتى الفم.

### الأعراض الأخرى مثل:

ألم في الصدر، تغير في الصوت، كحة مزمنة، الشعور بكتلة مزعجة غير مؤلمة في الحلق، رائحة فم مزعجة.



**مستشفى نجران الجامعي يقدم**

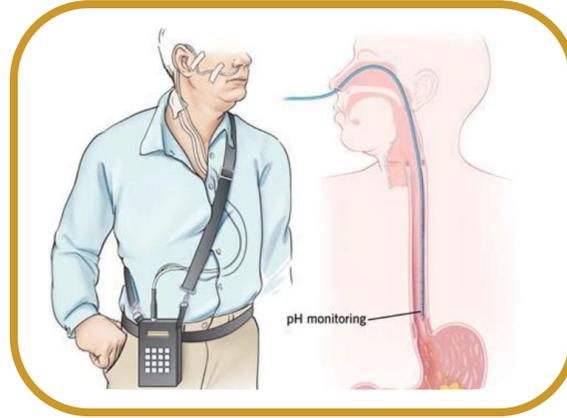
**ماذا تعرف عن :**

**« التهاب المريء الحمضي الارتجاعي »**

**هل هو الحموضة ؟**

### كيف يتم قياس تركيز الحموضة في المريء ؟

يتم قياس تركيز حموضة المريء عن طريق وضع أنبوب عن طريق الأنف حتى أسفل المريء لمدة يوم بحيث يكون الطرف الآخر متصل بجهاز استقبال.  
وهناك طريقة حديثة يتم فيها زرع كبسولة فوق عضلة المريء السفلي لترسل رسائل لاسلكية إلى جهاز استقبال يثبت على خصر المريض ليتم قياس شدة الحموضة .



**– مع تمنياتنا لكم بدوام الصحة والعافية –**

### الإعداد

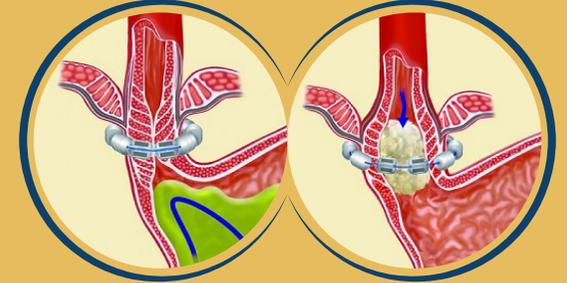
د. منصور يوسف الأسمرى  
استشاري الجراحة العامة والمناظير  
وجراحة الجهاز الهضمي العلوي والسمنة  
قسم الجراحة - جامعة نجران والمستشفى الجامعي

### متى يتم اللجوء الى الحل الجراحي؟

- عند عدم رغبة المريض في أخذ العلاج لفترات طويلة.
- ظهور مضاعفات خطيرة.
- فشل أو عدم الاستجابة للعلاج.

هناك طرق جراحية حديثة تجرى على نطاق ضيق حتى الآن لعل من أشهرها :

1. استخدام جهاز (لينكس LINX أو سوار المريء) وزرعه بالمنظار الجراحي وهو عبارة عن حلقة مكونة من حبيبات مغناطيسية مغلقة بعنصر التيتانيوم وموصلة بعضها ببعض بسلك مرن يسمح لها بالتوسع والانقباض لمنع ارتجاع المريء.



2. جهاز ( ايزوفيكس Esophyx) وهو عبارة عن إعادة بناء الصمام أسفل المريء بالمنظار عن طريق الغم، وبذلك لا يكون هناك ندوب أو آثار جراحية بالبطن.

