هارلي ستريت ميديكال سنتر
HARLEY STREET
MEDICAL CENTRE

# نشرة لتوعية المريض لفهم الحرقان ومرض الارتجاع المعدي

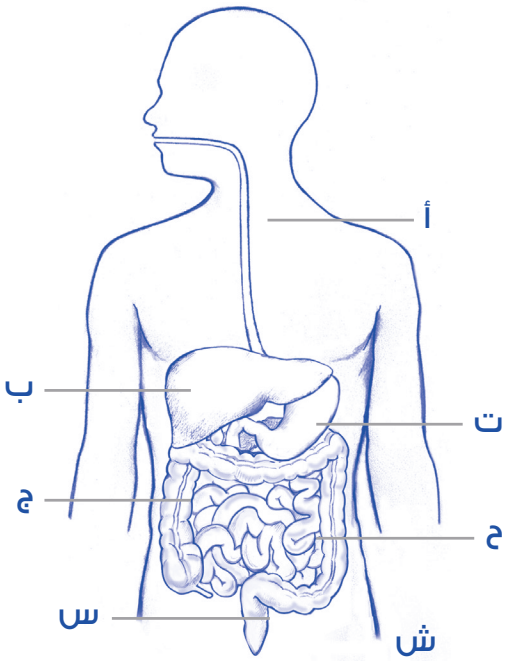
**T:** +971 2613 3999
**P.O. Box:** 41475, Abu Dhabi - UAE
**A:** Marina Village, Villas No. A17 to A23

**ت:** ٣٩٩٩ ٢٦١٣ ٩٧١+
**ص.ب:** ٤١٤٧٥، أبو ظبي، الإمارات العربية المتحدة
**ع:** قرية المارينا، فلل رقم: A17 إلى A23

## أساسيات حرقة

• الحموضة المعوية تعد من أكثر الأعراض شيوعاً في حالة تسمى مرض الجزر المعدي المريئي (GERD)، المعروف أيضاً باسم الإرتداد / الارتجاع الحمضي.
• تحدث الحموضة المعوية عند ارتداد الحمض أو محتويات عصارة المعدة الى المريء.
• على الرغم من أن الحرقة نادرا ما تهدد الحياة، إلا أنها يمكن أن تاثر في حياتك الخاصة عن طريق التأثير على الأنشطة اليومية و نومك و ما تأكله.
• الحموضة المعوية يمكن السيطرة عليها من خلال تعديل السلوكيات وأدوية لا تحتاج لوصفة طبية، ولكن إذا لم تختفي الأعراض أو تفاقمت، وينبغي استشارة متخصص في أمراض المعدة والأمعاء للاجراء اختبارات إضافية حتى لا يشكل ذلك خطورة عليك.

## الجهاز الهضمي




**أ.** المريء
**ب.** الكبد
**ت.** المعدة
**ج.** المرارة
**ح.** الأمعاء الدقيقة
**د.** الأمعاء الغليظة
**ر.** البنكرياس
**س.** المستقيم هو آخر جزء من الأمعاء الغليظة
**ش.** فتحة الشرج

## مسرد / مصطلحات الحرقة

**المريء (باريت)**
يقوم بتغيير في الخلايا المبطنة للمريء.

**الغشاء**
عضلات على شكل قبة تفصل تجويف الصدر عن تجويف البطن.

**معي الإثنا عشر**
هو الجزء الأول من الأمعاء الدقيقة. يمتد من المعدة إلى منتصف جزء من الأمعاء الدقيقة.

**إلتهاب المريء**
تهيج أو التهاب في المريء.

**المريء**
أنبوب يمتد من الفم إلى المعدة.

**تثنية طي قاع المعدة**
الإجراء الجراحي الذي يقلل من الإرتداد أو الارتجاع المعوي.

**إرتجاع المريء**
مرض الجزر المعدي المريئي، وهو إرتجاع / إرتداد الحمض أو محتويات عصارة المعدة إلى المريء.

**حرقة في المعدة**
عسر الهضم الحمضي؛ من الأعراض مشاكل المعدية المريئية من دون إرتداد للحمض.

**فتق الحجاب الحاجز**
دفع المعدة إلى تجويف الصدر من خلال ثقب في الحجاب الحاجز.

**المقاومة**
المقاومة لتدفق التيار بين نقطتين.

**إلتهاب الحنجرة**
إلتهاب الحبال الصوتية، مما قد يتسبب في فقدان النطق أو بحة في الصوت.

**إنخفاض / ضعف العضلة المريئية السفلية**
وهي العضلات التي تسمح بمرور الطعام من المرئ إلى المعدة. وتغلق حتى تمنع إرتداد العصارة الحمضية إلى المرئ.

**الإرتداد**
إرتجاع أو إرتداد العصارة الحمضية من المعدة الى المرئ.
لمساعدتك على فهم وإدراك حالتك، يوفر معهد (AGA) المعلومات التالية لتقديم الحقائق الأساسية، لتتمكن من فهم وضعك الصحي بشكل أفضل ولتكون بمثابة نقطة إنطلاق لتناقش حالتك مع طبيبك.

## إرتجاع / إرتداد المعدي المريئي؟

العضلة المريئية السفلية وهي العضلات التي تقع بين المعدة الى المرئ.

حيث انها تفتح بعد عمليه البلع، تسمح بمرور الطعام إلى المعدة. ثم تغلق بسرعة لمنع عودة (إرتداد) العصارة الحمضية الى المرئ، وعند ارتخاء أو ضعف العضلة المريئية السفلية فإنها تسمح بإرتداد / إرتجاع العصارة الحمضية من المعدة إلى المريء. وهذا ما يسمى بمرض الجزر/ الارتجاع المعدي المريئي وتنتج عنه إحساس بحرقة تحت عظمة القص حيث تلتقي أضلاعك معاً.

بالإضافة إلى حرقة، ويمكن أن تشمل أعراض قرحة في الحلق، بحة في الصوت والسعال المزمن والربو وآلام في الصدر. والشعور بغصة في الحلق. عندما يحدث ارتداد للعصارة الحمضية بشكل مستمر من المعدة الى المرئ.

هناك عدة عوامل تؤثر في حدوث وشدة الجزر / الارتجاع المعدي المريئي والحرقة، بما في ذلك:

- قدرة العضلة المريئية السفلية على أن تفتح وتغلق بشكل سليم.
- نوعية وكمية من العصارة الحمضية في المعدة التي تم إرتدادها / إرتجاعها للمرئ.
- عملية التنظيف السليمة للمريء.
- تأثيراللعاب الترطيبي وعوامل أخرى.

هناك عدة طرق مختلفة لاحساس الناس بالحرقة المعدية وعادة ما تبدأ بألم حارق بالعظام خلف الصدر ويمتد إلى الرقبة.

في كثير من الأحيان هناك احساس بعودة الطعام إلى الفم، يرافقه طعم الحمض أو المر. ويسمى الحرقة

المعدية في بعض الأحيان بعسر الهضم الحمضي، وعادة ما يحدث بعد وجبات الطعام.

## أعراض الحرقة

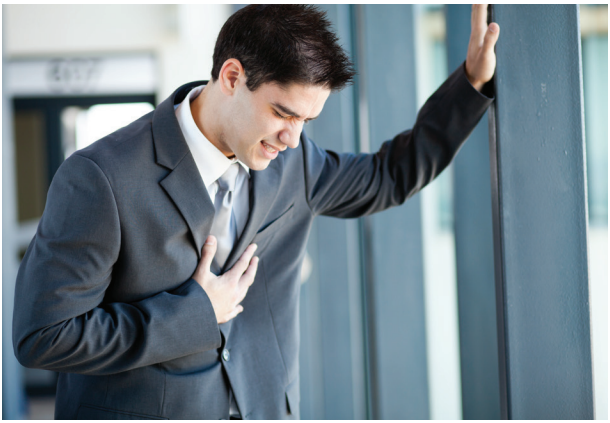
ويمكن أن تشمل أعراض حرقة:
• ألم حارق خلف عظام الصدر.
• ألم حارق أو أعراض الإرتجاع / إرتداد ا تكون أسوأ عندما تكون في وضع الاستلقاء أو الإنحناء.

بعض الناس لديهم إرتجاع / إرتداد معدي قد يتسبب بأضرارفي بطانة المريء، ولكن ليش هناك أعراض واضحة لتنبيههم بحدوث أي اضرار.

**حرقة المعدة هل هو مرض شائع؟**
على الرغم من الحرقة المعدية هي شائعة في مجتمعنا، فإنه نادرا ما يشكل خطر على الحياة.
ومع ذلك، يمكن للحرقة أن تحد وبشدة من الأنشطة اليومية والإنتاجية. ولكن مع الفهم الصحيح للأسباب حدوث الحرقة المعدية وإتباع برنامج علاجي منتظم، معظم الناس سوف تجد الحل المناسب / الراحة.

**هل الحموضة المعوية ناجمة عن فتق الحجاب الحاجز؟**
فتق الحجاب الحاجز هو دفع المعدة إلى تجويف الصدر من خلال ثقب في الحجاب الحاجز.
حيث انه لا تحدث الحرقة المعدية من فتق الحجاب الحاجز، لكن قد يؤهب إلى الحرقة.
الحرقة المعدية المزمنة يمكن أن يسبب تقصير المريء مما يؤدي إلى فتق الحجاب الحاجز.
فتق الحجاب الحاجز يمكن أن يحدث لجميع الفئات العمرية، وغالباً ما يوجد في الأشخاص الأصحاء من سن ٥٠ سنة أو أكثر.

**ملاحظة:**
أي ألم في الصدر أو صعوبة في البلع تتطلب التقييم / التشخيص الطبي الفوري. وينبغي النظر في أسباب أخرى.



## السيطرة على الحرقة المعدية

قد لا تنطبق هذه التوصيات على الجميع. حيث أنه ينبغي على المرضى الحفاظ على مذكرات لمساعدتهم على السيطرة على الأعراض بشكل أفضل. البنود المدرجة شائعة السيطرة على الحرقة المعدية:
ولكن لا تحتاج إلى تغيير ما لم يثبت إن الأعراض ساءت لدى المرضى.
كما يمكنك مناقشة أية مخاوف مع الطبيب المعالج.
تجنب الأغذية والمشروبات والأدوية التي تؤثر على عمل العضلة المريئية السفلية أو تهيج بطانة العضلة المريئية السفلية أو تهيج بطانة المريء، مثل:

- المقليات أو الأطعمة الدسمة.
- النعناع.
- القهوة (قهوة منزوعة الكافيين أيضاً).
- الصلصة (الكاتشاب) والخردل.
- صلصة الطماطم.
- الأدوية الإسبرين، ومكافحة الإلتهاب وأدوية تخفيف الألم من الإسيتامينوفين.
- الشوكولاته.
- الكحول.

• المشروبات الغازية.

• خل.

• الحمضيات أو العصائر.

• تقليل أوقات الوجبات. وعدم الإفراط في الأكل!

• تناول الوجبات قبل ٣–٢ ساعات قبل الإستلقاء.

• إرفع رأس السرير ٦–٤ بوصة.

• إذا كنت بديناً أو تعاني من السمنة، عليك بفقدان الوزن.

• تجنب الحالات التي يمكن أن تزيد من الضغط على البطن، لأنها تتسبب في زيادة الإرتجاع. المحاولة بأشياء بسيطة مثل تجنب الملابس أو الجوارب الضيقة. وهناك أسباب أقل وضوحاً.

• التوقف عن التدخين، كما تقلل السجائر قدرة العضلة المريئية السفلية على العمل بشكل صحيح.

قد تكون الأدوية دون وصفة طبية مفيدة للحد من أعراض الحرقة المعدية، ولكن مع الإستخدام المتكرر للأدوية دون وصفة طبية لفترات طويلة (أكثر من التوجيهات على المنتج) أو لم تتمكن هذه الأدوية من السيطرة على الأعراض يصبح من الضروري إستشارة طبيب أمراض الجهاز الهضمي.

## إذا استمرت الأعراض

الأشخاص الذين يعانون من الإرتداد/ الإرتجاع المريئي الحاد أو أعراض الحرقة المعدية لا تستجيبون إلى التدابير المذكورة أعلاه قد يحتاجون إلى متابعة التقييم التشخيصي.
وهناك مجموعة متنوعة من الإختبارات والإجراءات وتستخدم حالياً لمواصلة تقييم المرضى الذين يعانون من الحرقة المعدية.

**المنظار**
هو إجراء يتم من خلال أنبوب مرن رفيع مع كاميرا متصل في نهايته ضوء يتم ادخاله إلى المريء حتى يمكن الطبيب من رؤية بطانة وأنسجة المريض.

**الخزعة / أخذ عينة**
إزالة عينة صغيرة من أنسجة بطانة المريء لتحديد أسباب الأساسية للمرض.

**دراسات الضغط للمريء**
يأخذ قياسات ضغط من المريء، لتحديد الضغط المنخفض في العضلة المريئية السفلية وتحديد اضطرابات أخرى في وظيفة عضلات المريء.

**مراقبة المقاومة**
يقيس هذا الاختبار معدل حركات السوائل في نقاط مختلفة على طول المريء عندما تستخدم بالاقتران مع الرقم الهيدروجيني، حيث أن رصد ومراقبة مقاومة الجهاز الهضمي يعطي صورة واضحة عن وقت حدوث للإرتجاع / الإرتداد الحمضي وغير الحمضي.
تساعد النتائج في تقييم المرضى الذين يعانون من أعراض الارتجاع، السعال المزمن غير سبب والتجشؤ المفرط.

**الرقم الهيدروجيني (PH)**
مراقبة مستوى درجة الحموضة في حال يصعب تشخيص المرضى، قد يقوم الأطباء باختيار واحد من الطريقتين لقياس مستويات درجة الحموضة في المريء.
الإختبار الأول: مراقبة درجة الحموضة، قد يتم وضع أنبوب موصول بجهاز تسجيل من خلال أنفك الى المريء لمدة ٢٤ ساعة. لإختبار الإرتداد / الارتجاع خلال وضعه الطبيعي.
الإختبار يقوم بقياس الإرتداد / الإرتجاع خلال الأنشطة اليومية وأنماط الأكل العادية.

الإختبار الثاني: يتم استبدال الأنبوب مع محول لاسلكي (كبسول) صغير يوضع بشكل مؤقت في نهاية المريء. حيث يرسل البيانات التي تم تجميعها إلى جهاز استقبال موصول على الحزام لمدة ٢٤ إلى ٤٨ ساعة – في حين تمارس جميع الأنشطة اليومية العادية، وفي نهاية الإختبار، وسوف يتم التخلص من الكبسول بشكل طبيعي من خلال الجهاز الهضمي.

**العملية الجراحية**
وهناك عدد قليل من الناس الذين يعانون من الحرقة المعدية يحتاجون لعملية جراحية بسبب شدة الإرتجاع / الإرتداد المعوي وضعف الإستجابة للعلاج الطبي. تثنية / طي قاع المعدة هو الإجراء الجراحي التي يقلل من الإرتجاع / الإرتداد المعوي.

المرضى الذين يرفضون تناول الدواء للسيطرة على أعراضهم هم الذين يتم ترشيحهم لإجراء العملية الجراحية.

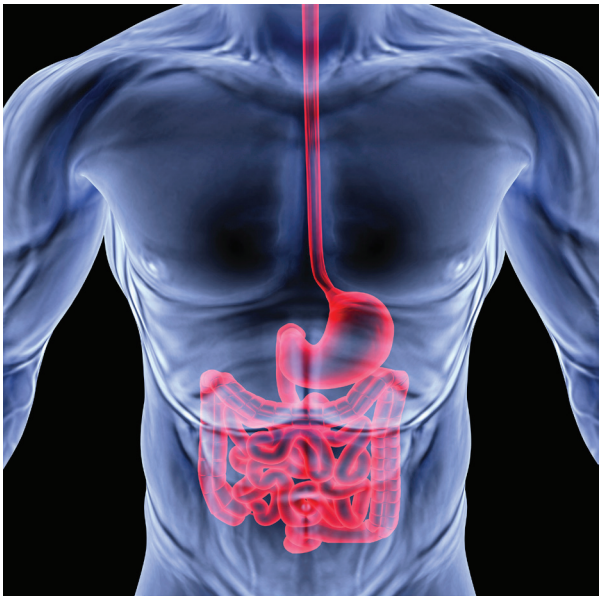
## مضاعفات طويلة الأجل من الإرتداد / الإرتجاع المريئي والحرقان الحموضة المعوية

الحمض المرتجع / المرتد الذي يسبب الحرقان يمكن أن يؤدي إلى خطورة ومضاعفات، ومنها:

• **إلتهاب المريء**. إن الإرتجاع / الإرتداد المستمر للحمض من المعدة إلى المريء يمكن أن يؤدي إلى تهيج أو إلتهاب المعروفة بإسم التهاب المريء. وهذا يمكن أن يؤدي إلى نزيف أو قرحة في المريء. قد تبقى إلتهاب المريء من غير أعراض واضحة – دون الأعراض العادية للحرقان – لعدة سنوات حتى تحدث مضاعفات أخرى.

• **التضييق /التقييد**. هو تضييق غير طبيعي أو إغلاق المريء.

• **المريء باريت**. تغيير في الخلايا المبطنة للمريء هو الذي يهيئ إلى تطور السرطان عند بعض الناس. وينبغي أن تتم المراقبة الدورية للمريء باريت بالمناظير والخزع / أخذ عينة.



## المزيد حول المريء باريت

في حين أن الغالبية العظمى من المرضى الذين يعانون من الإرتجاع المريئي لاتتطورحالتهم إلى المريء باريت، والإرتجاع المريئي يهيئ لتطور سرطان المريء عند بعض الناس.

### مفتاح الحقائق

- خطر الاصابة بسرطان المريء بسيط بنسبة أقل من ١ في المئة سنوياً.
- الأشخاص الذين يعانون من المريء باريت قد لا يشعرون بأي أعراض، بما في ذلك حرقة المعدية.
- وهو أكثر شيوعاً لدى المرضى في سن ٦٠. ويؤثر على الرجال أكثر من النساء.

### التشخيص

يتم تشخيص المريء باريت من خلاص منظار للجهاز الهضمي العلوي يقوم به الطبيب الخاص بك.

### العلاج

المريء باريت يشكل خطر بسيط لكنه محتمل أن يتحول إلى سرطان المريء.

علاج الإرتجاع / الإرتداد المريئي قد يحسن حالة بطانة المريء، ولكن لم يظهر بشكل واضح بإنه يقلل خطر الإصابة بالسرطان. يمكنك التحدث الى طبيبك المعالج عن المخاطر والحاجة للمراقبة الدورية، والعلاجات المحتملة، بما في ذلك بالمنظار والعمليات الجراحية.