



راجعَت قسم الطوارئ بسبب ألم حارق في الصدر أو أعلى البطن. فحصك الطبيب وأجرى الفحوص اللازمة اليوم، والسبب الأرجح هو ارتجاع الحمض. توضّح لك هذه الورقة كيف تخفّف منه.

ما هو؟

يحدث الارتجاع عندما يصعد الحمض من المعدة إلى المريء. وقد يسبّب شعوراً بالحرقة خلف عظمة الصدر، أو طعماً حامضاً في الفم، أو تجشّؤاً أو سعالاً. ويزداد غالباً بعد الوجبات الكبيرة، وفي الليل، وعند الاستلقاء أو الانحناء. ويزيده التدخين والكحول وزيادة الوزن وبعض الأطعمة.

كيف تعتني بنفسك في المنزل

- تناول وجبات أصغر، وتجنّب الأكل خلال 3 ساعات قبل النوم.
- ارفع رأس السرير قليلاً، أو استخدم وسادة إضافية.
- لاحظ الأطعمة والمشروبات التي تثيره، مثل الدسم والحر والقهوة والشوكولاتة والمشروبات الغازية، وقلّل منها.
- توقّف عن التدخين، وتجنّب الكحول.
- إنقاص الوزن الزائد وتجنّب الأحزمة الضيّقة يساعدان كثيراً.

المتابعة

- راجع طبيب العائلة أو المركز الصحي إذا لم تتحسن الأعراض بعد 2 إلى 4 أسابيع.
- راجعه قريباً إذا كان وزنك ينقص دون سبب، أو كان عمرك فوق 55 عاماً والأعراض جديدة.
- راجعه إذا ظللت تحتاج إلى أدوية الارتجاع باستمرار.

الأدوية

- مضادات الحموضة من الصيدلية تخفّف الأعراض بسرعة. اتّبع التعليمات على العبوة أو تعليمات طبيبك.
- إذا أعطيت دواءً يقلّل الحمض، فتناوله كما وُصف لك، وغالباً قبل الأكل.
- الإيبوبروفين والأسبرين والمسكّنات المشابهة قد تزيد الارتجاع. فاسأل طبيبك أو الصيدلي قبل تناولها.

عُد إلى قسم الطوارئ أو اتصل بالإسعاف فوراً إذا:

- ألم في الصدر يمتدّ إلى الذراع أو الفك أو الرقبة أو الظهر، أو يرافقه تعرّق أو ضيق نفس
- تقيؤ دم، أو قيء يشبه تفل القهوة
- براز أسود لزج
- توقّف الطعام عند البلع، أو عدم القدرة على البلع
- ألم شديد في البطن لا يهدأ

