



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center

ارتجاع الحمض Acid Reflux

ما هو ارتجاع الحمض؟

يحدث ارتجاع الحمض عندما يعود الحمض الموجود في المعدة إلى المريء. والمريء هو الأنبوب الذي ينقل الطعام من فمك إلى معدتك عندما يسبب ارتجاع الحمض أعراضًا مزعجة أو ضررًا، يسميه الأطباء «داء الارتجاع المعدي المريئي».

What is acid reflux?

Acid reflux is when the acid that is normally in your stomach backs up into the esophagus. The esophagus is the tube that carries food from your mouth to your stomach.

When acid reflux causes bothersome symptoms or damage, doctors call it «gastroesophageal reflux disease» or «GERD.»

كيف يتم علاج ارتجاع الحمض؟

هناك عدة أنواع رئيسية من الأدوية التي يمكن أن تساعد في علاج أعراض ارتجاع الحمض. وأكثر الأدوية شيوعًا هي مضادات الحموضة، وحاصرات مستقبلات الهيستامين، ومثبطات مضخة البروتون. تعمل جميع هذه الأدوية عن طريق تقليل حمض المعدة أو منعه. لكن كل منها يفعل ذلك بطريقة مختلفة.

- بالنسبة للأعراض الخفيفة، قد تكون مضادات الحموضة مفيدة، لكنها لا تعمل إلا لفترة قصيرة. وتتميز حاصرات مستقبلات الهيستامين بأنها أقوى وتستمر لفترة أطول من مضادات الحموضة.
- تعد مثبطات مضخة البروتون هي الأدوية الأكثر فعالية في علاج الأعراض المتكررة والأكثر شدة، ويتم بيع بعض هذه الأدوية بدون وصفة طبية. ولكن هناك أنواع أخرى يمكن أن يصفها طبيبك.

How is acid reflux treated?

There are a few main types of medicines that can help with the symptoms of acid reflux. The most common are antacids, histamine blockers, and proton pump inhibitors.

Some antacids contain aspirin, which can increase the risk of internal bleeding. Examples of antacids with aspirin include Alka-Seltzer, Medi-Seltzer, and Neutralin. But there are others, too, so it's important to check labels. Talk to your doctor or nurse before taking any medicines that contain aspirin.

- For mild symptoms, antacids can help, but they work only for a short time. Histamine blockers are stronger and last longer than antacids. You can buy antacids and most histamine blockers without a prescription.
- For frequent and more severe symptoms, proton pump inhibitors are the most effective medicines. Some of these medicines are sold without a prescription. But there are other versions that your doctor can prescribe

ما هي أعراض ارتجاع الحمض؟

وقد تشمل الأعراض الأخرى ما يلي:

- ألم في المعدة أو الصدر
- صعوبة في البلع
- الصوت الخشن أو التهاب الحلق
- سعال مجهول السبب
- الغثيان أو القيء

الأعراض الأكثر شيوعاً هي:

- حرقة المعدة، وهي شعور بحرقة في الصدر
- الارتجاع، ويحدث عندما يتدفق الحمض والطعام غير المهضوم مرة أخرى إلى الحلق أو الفم

هل يوجد أي شيء يمكنني القيام به نفسي لشعور بتحسن؟

نعم. قد تشعر بتحسن إذا قمت بما يلي:

- فقدان الوزن (إذا كان وزنك زائداً)
- رفع رأس سريرك بمقدار 6 إلى 8 بوصات - يمكنك القيام بذلك عن طريق وضع كتل من الخشب أو المطاط أسفل قدمي السرير أو وضع وتد إسفنجي أسفل المرتبة.
- تجنب الأطعمة التي تزيد الأعراض سوءاً - بالنسبة لبعض الأشخاص تشمل هذه الأطعمة القهوة، والشوكولاتة، والكحول، والنعناع، والأطعمة الدسمة.
- التوقف عن التدخين إذا كنت مدخناً.
- تجنب الوجبات المتأخرة - الاستلقاء بمعدة ممتلئة قد يجعل الارتجاع أسوأ. حاول أن تخطط لوجبات الطعام قبل موعد النوم بمدة ساعتين إلى ثلاث ساعات على الأقل.
- تجنب الملابس الضيقة - يشعر بعض الأشخاص بالتحسن إذا ارتدوا ملابس مريحة لا تضغط على منطقة المعدة.

What are the symptoms of acid reflux?

The most common symptoms are:

- Heartburn, which is a burning feeling in the chest
- Regurgitation, which is when acid and undigested food flow back into your throat or mouth

Other symptoms might include:

- Stomach or chest pain
- Trouble swallowing
- Having a raspy voice or a sore throat
- Unexplained cough

Is there anything I can do on my own to feel better?

Yes. You might feel better if you:

- Lose weight (if you are overweight)
- Raise the head of your bed by 6 to 8 inches - You can do this by putting blocks of wood or rubber under 2 legs of the bed or a foam wedge under the mattress.
- Avoid foods that make your symptoms worse - For some people, these include coffee, chocolate, alcohol, peppermint, and fatty foods.
- Stop smoking, if you smoke
- Avoid late meals - Lying down with a full stomach can make reflux worse. Try to plan meals for at least 2 to 3 hours before bedtime.
- Avoid tight clothing - Some people feel better if they wear comfortable clothing that does not squeeze the stomach area.

ماذا لو أصيب أحد أطفال الصغار أو المراهقين بارتجاع الحمض؟

إذا كان أحد أطفالك الصغار أو المراهقين يعاني من ارتجاع الحمض، فاصطحبه إلى الطبيب أو الممرض. لا تعطِ لطفلك أدوية لعلاج ارتجاع الحمض دون التحدث إلى الطبيب أو الممرض. في الأطفال، قد يكون ارتجاع الحمض ناتجًا عن عدد من المشكلات. ومن المهم أن يتحقق الطبيب أو الممرض من هذه المشكلات قبل تجربة أي علاج.

هل يجب أن أزر طبيباً أو ممرضاً بخصوص ارتجاع الحمض الذي أعاني منه؟

يمكن لبعض الأشخاص التعامل مع ارتجاع الحمض بأنفسهم عن طريق تغيير عاداتهم أو تناول الأدوية التي تُصرف بدون وصفة طبية. لكن يجب عليك زيارة الطبيب أو الممرض في الحالات التالية:

01

إذا كانت الأعراض شديدة أو مستمرة لفترة طويلة

02

إذا كنت غير قادر على السيطرة على الأعراض

03

إذا عانيت من أعراض لسنوات عديدة

What if my child or teenager has acid reflux?

What if my child or teenager has acid reflux?

If your child or teenager has acid reflux, take them to see a doctor or nurse. Do not give your child medicines to treat acid reflux without talking to a doctor or nurse.

In children, acid reflux can be caused by a number of problems. It's important to have a doctor or nurse check for these problems before trying any treatments.

Should I see a doctor or nurse about my acid reflux?

Some people can manage their acid reflux on their own by changing their habits or taking non-prescription medicines. But you should see a doctor or nurse if:

01

If the symptoms are severe or persist for a long time.

02

if you are unable to control the symptoms.

03

or if you have been experiencing symptoms for many years.

ويجب عليك أيضاً زيارة طبيب أو ممرض على الفور في الحالات التالية:

04

إذا كنت تختنق عندماتأكل

03

إذا كنت تعاني من ألم في الصدر

02

إذا فقدت وزناً رغم عدم محاولتك ذلك

01

إذا كنت تواجه صعوبة في البلع، أو تشعر كما لو أن الطعام «عالق» في الطريق إلى المعدة

You should also see a doctor or nurse right away if you

01

Have trouble swallowing, or feel as though food gets «stuck» on the way down

02

Lose weight when you are not trying

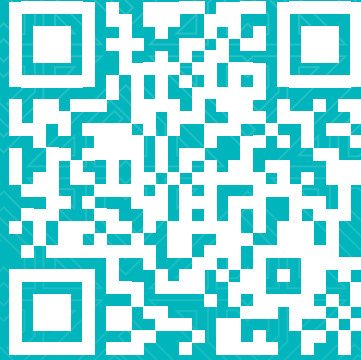
03

Have chest pain

04

Choke when you eat

تواصل معنا



مركز مكة الطبي
Makkah Medical Center



هاتف 0125222222 تحويلة 5104

+966593783705

f mmc_med_sa

Mmc_Med_sa

mmcofficial1

mmc.med.sa