**بیماری های دستگاه گوارش**

التهاب مری (ازوفاژیت)

-برگشت محتویات معده (اسید) به داخل مری ، باعث التهاب مخاط مری می شود.

"التهاب مخاط مری می تواند مربوط به عفونت های باکتریایی یا ویروسی یا پرتو درمانی نیز باشد و همچنین در افراد مستعد، در اثر مصرف برخی داروها ، مانند آسپیرین ایجادمی گردد.

یکی از علائم معمول این بیمتری ،ترش کردن یاسوزش در ناحیه سر دل می باشد.التهاب مری بر اثر مصرف یک عامل تحریک کننده ، التهاب ویروسی یا قرار دادن لوله در مری ( به طور مثال جهت استفاده در تغذیه با لوله ) ایجاد می شود.

**عواملی که امکان التهاب مزمن مری را افزایش می دهند عبارتند از** :

-فتق هیاتال

-کاهش فشار اسفنکتر تحتانی مری

-افزایش فشار شکمی

-استفراغ مکرر

تاخیر در تخلیه معده

هدف از رژیم درمانی :

-پیشگیری از درد و تحریک پذیری مخاط مری در مرحله حاد بیماری

-کاهش ترشح اسید معده

-پیشگیری از برگشت محتویات معده به داخل مری

**رژیم درمانی در التهاب مری (ازوفاژیت ) :**

1-مصرف تعداد وعده های غذایی بیشتر ،با حجم کمتر

2-پرهیز از خوردن مواد غذایی با پی اچ اسیدی ،مانند مرکبات ، گوجه فرنگی ، نوشابه های گازدارو انواع ادویه جات مانند فلفل سیاه

3- پرهیز از خوردن غذاهایی که فشار اسفنگتر تحتانی مری را کاهش می دهند و باعث برگشت محتویات معده و اسید معده به داخل مری می شوند.

مانند :

مواد غذایی پر چرب

نعناع

شکلات

نوشابه های کافئین دار ( قهوه و چای )

الکل

4- پرهیز از خوردن غذاهایی که باعث تحریک ترشح معده می شوند. مانند : شراب و آبجو

5- پرهیز از خوردن مواد غذایی حجیم و پرچرب 2تا 3 ساعتپیش ازخواب

6-در مواقع التهاب برخی بیماران ممکن است ترجیح دهند از رژیم مایع صاف استفاده کنند و از مصرف غذاهایی که باعث انسداد مری می شوند پرهیز نمایند (مانند انواع چیپس ، ذرت بو داده )

**چند نکته مهم** :

-مصرف به موقع وعده های غذایی ، به خصوص صبحانه بسیار مهم است ، زیرا معده نباید مدت طولانی خالی بماند.

-بیمار باید از مصرف سیگار اجتناب کند.نیکوتین باعث کاهش فشار واردبر اسفنکتر تحتانی مری می شود و اثر داروی سایمتیدین و سایر داروهای کاهش دهنده معده را مختل می کند.

-بیمار باید از پوشیدن لباس های تنگ که برناحیه شکم فشار می آورند ، خودداری کند ،بخصوص پس از صرف غذا

-برای پیشگیری از برگشت محتویات کمعده به داخل مری در هنگام شب ،توصیه می شود که سر تخت بیمار به اندازه 20 تا10 سانتی متر بالاتر قرار گیرد.

-کاهش وزن در افراد چاق می تواند باعث کاهش برگشت اسید معده به داخل مری شود.

**ملاحظات دارویی :**

1-سایمتیدین ، برای مهار ترشح شبانه معده استفاده می شود که باید با غذا مصرف شود.

استفاده بی رویه وطولانی مدت در دوز های متفاوت می تواند جذب ویتامین ب12 را مختل کند.

2-آنتی اسیدها ، جهت خنثی کردن اسیدیته معده مورد استفاده قرار می گیرند که ممکن است باعث ازبین رفتن تیامین و افزایش مقدار سدیم در بدن شوند.

3-بی کربنات سدیم ، نوعی آنتی اسید است که باید 1تا3 ساعت پس از صرف غذا مصرف شود. نباید همزمان با مکمل آهن استفاده شود ، زیرا باعث کاهش جذب آهن می شود. همچنین باعث دفع سدیم می گردد.

4-متوکلوپرامید ، برای کاهش برگشت محتویات اسید معده به داخل مری مصرف می شود.بهتر است نیم ساعت پیش از صرف غذا یا پیش از خواب مصرف شود.