

الارتجاع الحمضي

ما هو، وكيف تشعر بتحسن

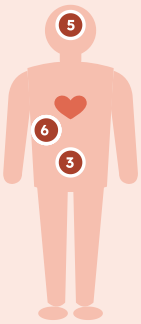
مرض الارتجاع المعدي المريئي

ما هو الارتجاع الحمضي؟

هو رجوع محتويات المعدة إلى أنبوب الطعام (المريء). الارتجاع من وقت لآخر شائع، ويُسمى مرضًا عندما يتكرر ويزعجك.[1,2]

الأعراض الشائعة

1. حرقة المعدة: ألم حارق في الصدر
2. رجوع الطعام إلى الأعلى (القَلَس)
3. غثيان بعد الأكل



4. سعال أو أزيز في الصدر
5. بحة أو تغيّر في الصوت
6. قد تزيد الأعراض عند الانحناء أو الاستلقاء أو بعد الأكل أو ليلًا

أسباب شائعة

- حلقة عضلية أسفل المريء لا تُغلق تمامًا[1]
- زيادة الوزن، أو فتق الحجاب الحاجز، أو الحمل[1]
- التدخين، أو الاستلقاء بعد الأكل بوقت قصير[1]
- بعض الأدوية. لا توقف أي دواء قبل سؤال طبيبك[1]

كيف يُعالج

يبدأ العلاج بتغيير نمط الحياة. مضادات الحموضة تخفف الأعراض لوقت قصير. أدوية أخرى تقلل حمض المعدة وتعطي راحة أطول. قد تكون الجراحة خيارًا إذا لم تزُل الأعراض.[1]

ما يمكنك فعله كل يوم

- تجنّب الأطعمة التي تزعجك، والكافيين مثل القهوة والشاي والشوكولاتة[2]
- تجنّب الكحول والتدخين[2]
- تناول وجبات أصغر وأكثر عددًا، وتجنّب الأكل في وقت متأخر ليلًا[2]
- تناول العشاء قبل النوم بعدة ساعات، وابقَ جالسًا أو واقفًا بعد الأكل[1,2]
- ارفع رأس السرير بقطع خشبية أو وسادة مائلة، لا بالوسائد فقط[1,2]
- إذا كان وزنك زائدًا، فإن إنقاص الوزن يساعد غالبًا[1]

معظم الناس يتحسنون مع تغيير نمط الحياة والأدوية. أخبر طبيبك إذا لم تتحسن أعراضك.[1]

المصادر

1. MedlinePlus — Gastroesophageal reflux disease
2. MedlinePlus — Gastroesophageal reflux patient instructions

راجعه واعتمده
يزيد
طبيب
تاريخ المراجعة: 14-11-2026 · الإصدار 1

امسح للنسخة الأحدث

هذه الورقة للتثقيف الصحي ولا تغني عن استشارة طبيبك.