

# سوزش سر دل

سوزش سر دل به صورت احساس سوزش سر معده حس می‌شود که تا قفسه سینه بالا می‌آید. این ناراحتی بیشتر پس از خوردن غذا، هنگام دراز کشیدن، افزایش فشار داخل شکمی (خم شدن یا بلند کردن چیزی) رخ می‌دهد. غذاهای چرب، غذاهای پرادویه، نعناع، قهوه، شکلات، الکل و استعمال دخانیات می‌توانند سوزش سر دل ایجاد کنند. تقریباً ۹۰ درصد افراد گاهی این سوزش را تجربه می‌کنند ولی عده‌ای دیگر در اکثر مواقع سوزش سر دل را تجربه می‌کنند. افرادی که به سوزش شدید یا مکرر مبتلا هستند ممکن است لازم باشد برای کنترل علائم به پزشک مراجعه و به طور مرتب دارو مصرف کنند. هر کس که سوزش سر دل دارد و بلع غذا با دشواری انجام می‌شود (لقمه گیر می‌کند یا آهسته پایین می‌رود)، باید به پزشک مراجعه کند. گاهی بعضی از داروهای تجویزی، سوزش سر دل را افزایش می‌دهند. اگر داروی جدیدی به شما تجویز شده و این امر با شروع یا تشدید سوزش سر دل هم‌زمان شده است، به پزشک خود مراجعه کنید. از تابلوی صفحه ۱۳۴ برای تصمیم‌گیری در مورد مراجعه به پزشک کمک بگیرید.

## علائم ممکن در همه سنین:

- ◀ احساس سوزش سر معده و در پشت جناغ سینه (که با خم شدن، دراز کشیدن و خوردن بدتر می‌شود)
- ◀ پس زدن غذا و طعم ترش و تلخ در دهان (به‌خصوص با خم شدن) و یا تولید بیش از حد بزاق
- ◀ علائم همراه می‌تواند شامل آروغ زدن بعد از غذا باشد.





# سوزش سردل

## برای تمام سنین

از اینجا  
شروع کنید

سوزش سردل

- آیا تعریق، استفراغ، تنگی نفس، سرگیجه یا سنگینی سینه وجود دارد؟ یا
- آیا سابقه بیماری قلبی دارید؟ یا
- آیا اجابت مزاج خون‌آلود یا قیری شکل دارید؟ یا
- آیا خون استفراغ کرده‌اید؟

**بله**

هم اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.

**H**

**خیر**

از داروهای ضد اسید استفاده کنید

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۳۵  
را مطالعه کنید

آیا سوزش سردل شدید، ۱۰ دقیقه پس از مصرف ضد اسید همچنان  
ادامه دارد؟

**بله**

هم اکنون به بیمارستان  
مراجعه کنید.

**H**

**خیر**

- آیا کاهش وزن غیرمنتظره داشته‌اید؟
- آیا غذا پس از بلع گیر می‌کند یا آهسته پایین می‌رود؟
- آیا بیش از ۳ بار در هفته سوزش سردل دارید؟

**بله**

به پزشک مراجعه  
کنید.

**خیر**

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۳۵  
را مطالعه کنید

آیا پس از ۲ تا ۴ هفته درمان، هنوز علائم دارید؟

**بله**

به پزشک مراجعه  
کنید.

**خیر**

به درمان ادامه دهید

# سوزش سردل برای تمام سنین

## توصیه‌های خانگی

۱. داروهای ضد اسید (آنتی اسید) که اسید معده را خنثی می‌کنند بدون نسخه قابل تهیه هستند. این داروها در دو شکل قرص و شربت در بازار موجودند. این داروها می‌توانند حاوی هیدروکسیدمنیزیم (که می‌تواند ایجاد اسهال کند)، هیدروکسیدآلومینیم (که می‌تواند باعث یبوست شود) باشند. میزان مصرف حدود ۳۰ میلی لیتر نیم ساعت بعد از غذا و موقع خواب است. برای رهایی سریع از علائم سوزش سردل می‌توان از ضد اسیدها استفاده کرد. این داروها اگر به طور منظم پس از غذا یا در هنگام خواب مصرف شوند می‌توانند به پیشگیری یا کاهش سوزش سردل کمک کنند ولی اثر بلندمدت ندارند. اگر برای کنترل علائم نیاز دارید بیش از دو بار در روز آنتی اسید مصرف کنید، باید به پزشک خود مراجعه کنید.

۲. با ایجاد بعضی تغییرات در شیوه زندگی می‌توانید سبب کاهش بروز علائم شوید:

- پس از صرف غذا ۲ ساعت دراز نکشید.
- از مصرف غذا یا مایعات ۲ الی ۳ ساعت قبل از خواب خودداری کنید.
- سر تخت را ۱۵ سانتی متر بالا ببرید. بالا نگه داشتن سر با افزودن بالش یا استفاده از بالش بلند به اندازه بالا بردن سر تخت مؤثر نیست و می‌تواند خود مشکلاتی را ایجاد کند.
- کافئین را حذف کنید یا میزان مصرف آن را محدود کنید. کافئین در قهوه، چای، شکلات و نوشیدنی‌های حاوی کولا وجود دارد. همچنین از مصرف نوشابه‌های گازدار نیز پرهیز کنید.
- از مصرف سیگار و الکل خودداری کنید.
- در صورت امکان مصرف آسپیرین و داروهای ضدالتهابی را کاهش دهید یا قطع کنید.\* به جای این داروها از استامینوفن استفاده کنید.
- حتی الامکان از مصرف غذاهای پرچرب، گوشت‌های پرچرب، غذاهای سرخ شده، سس‌ها و غذاهای پرادویه و ترش، گوجه فرنگی و نعناع خودداری کنید.
- اگر غذایی باعث ناراحتی می‌شود، از مصرف آن پرهیز کنید.
- در صورت چاقی وزن خود را کاهش دهید.

۳. بعضی داروها می‌توانند علائم سوزش سردل را تشدید کنند. اگر با شروع دارویی جدید علامت دار شدید، با پزشک خود مشورت کنید.

۴. اگر یکی از این داروها را امتحان کرده‌اید ولی علائم کاملاً رفع نشده است و یا نیاز است که طولانی مدت و منظم به مصرف آن‌ها ادامه دهید تا علائم تخفیف یابند، باید به پزشک مراجعه کنید.

\* در مواردی که آسپیرین را به توصیه پزشک خود مصرف می‌کنید، با وی مشورت کنید.