

# هل ما زالت الحرقه حارقة؟



## خرافات وحقائق عن الحرقه

**خرافة:** "إن حرقتي تنجم عن الأطعمة التي أتناولها"

**حقيقة:** على الرغم من أن بعض الأطعمة التي تتناولها قد تزيد فعلاً من أعراض الحرقه لديك، فإن الكثيرين يصابون بالحرقه بصرف النظر عما يأكلونه. ومرد ذلك هو أن الحرقه هو مشكلة طبية.

**خرافة:** "الحرقه إحدى حقائق الحياة التي لن أستطيع التحكم بها"

**حقيقة:** إذا كانت لديك حرقه، فلا داعي للمعاناة بصمت. فالتغيرات الغذائية والحياتية بالإضافة إلى الإدارة الفعّالة من جانب طبيبك يمكن أن تؤدي إلى تخفيف المعاناة لدى معظم المصابين.

**خرافة:** "ليست الحرقه أكثر من مجرد مشكلة بسيطة تافهه"

**حقيقة:** إن الحرقه شائعة الحدوث، لكنها ليست أمراً تافهاً. بل أن الإصابة بالحرقه بصورة متكررة يمكن أن تؤثر كثيراً على مستوى حياتك. كما أن الحرقه المستمرة قد تكون من أعراض مرض GORD، الذي يمكن أن يؤدي إلى مشاكل طبية أخرى إذا ترك بدون علاج.

**خرافة:** "إن مضادات الأحماض التي أحصل عليها من الصيدلية هي أفضل خيار"

**حقيقة:** ليس المقصود من هذه الأدوية إلا تخفيف حدة الحرقه التي تحدث من حين لآخر. إذا عانيت من الحرقه أو من أعراض الترجيع الأخرى أكثر من مرتين في الأسبوع أو إذا كانت الأعراض لديك تؤثر على رفاهك وحسن شعورك عليك التحدث إلى طبيبك.

**خرافة:** "إذا أخذت دواءً لتخفيف الحماض في معدتي، فلن يكون بإمكانني هضم الطعام"

**حقيقة:** حتى وإن أخذت دواءً يخفف من كمية الحماض التي تنتجها معدتك، فسيظل الحماض المنتج كافياً لهضم الطعام بصورة طبيعية. فالحماض يعمل مع مواد أخرى في معدتك، تسمى عصائر، لتفتيت الطعام. والأدوية التي تحد من إنتاج الحماض لا تحد من إنتاج العصائر الهضمية هذه.

**خرافة:** "أستطيع أن أتوقف عن أخذ دواء الترجيع عندما أشعر بتحسن"

**حقيقة:** من سوء الحظ أن معظم الذين يعانون من أعراض الترجيع يستمرون في المعاناة من المشاكل إذا توقفوا عن أخذ الدواء. إلا أن البعض قد لا يحتاجوا لأخذ الدواء كل يوم. من المهم أن تتحدث إلى طبيبك قبل إدخال أية تغييرات على طريقة أخذ دوائك.

## العلاج

يمكن معالجة الحرقه والترجيع بأدوية تبطل مفعول الحماض الموجود في معدتك أو تحدّ كميته، ممّا يؤدي إلى تخفيف الانزعاج الذي ينجم عن حامض المعدة المرتجع وإتاحة المجال لبطانة المريء للشفاء.

هناك أيضاً بعض التغييرات الغذائية والحياتية التي يمكن أن تساعد على الحدّ من حدوث الأعراض.

### نصائح عملية للحدّ من أعراض الترجيع

#### نصائح غذائية

- هناك أطعمة معينة يمكن أن تزيد من سوء الحرقه أو الترجيع. وقد تختلف هذه الأطعمة من شخص لآخر. حاول أن تعرف الأطعمة التي تزيد الأعراض سوءاً وأن تتجنبها.
- تشمل الأطعمة التي تزيد الحرقه والترجيع بصورة عامة الأطعمة الدهنية والمحمرة، والأطعمة الغنية بالتوابل، والشوكولا، والكحول، والكافيين.
- تجنب الطعام لمدة ثلاث ساعات قبل النوم.
- تناول وجبات أكثر عدداً وأصغر كمية.

#### نصائح حياتية

- إن التدخين يمكن أن يزيد الحرقه سوءاً. لذلك، فإنه من المستحسن التفكير بالإقلاع عن التدخين.
- حاول التخلّص من الوزن الزائد، إذ أن السمنة تضع ضغطاً إضافياً على معدتك.
- تجنّب الملابس التي لها أربطة أو أحزمة شديدة حول الخصر.
- عندما تستلقي، حاول إبقاء رأسك على مستوى أعلى من معدتك.
- حاول تخفيف الإجهاد قدر المستطاع.

للمزيد من المعلومات، تحدث إلى

طبيبك أو تفقّد الموقع الإلكتروني

[heartburn.com.au](http://heartburn.com.au)

AstraZeneca 

AstraZeneca Pty Ltd, ABN 54 009 682 311, Alma Road, North Ryde NSW 2113  
1. Digestive Health Foundation, Gastroenterological Society of Australia.  
(مؤسسة الصحة الهضمية. الجمعية الأسترالية لأخصائيي المعدة والأمعاء).  
مرض الترجيع العدي المرئي لدى البالغين. خطوط إرشادية لعاملي الطب السريري.  
الطبعة الثالثة، أيلول/سبتمبر 2001. 02/10 AST2020/CIB/Arabic

## ما هي الحرقة (heartburn)؟

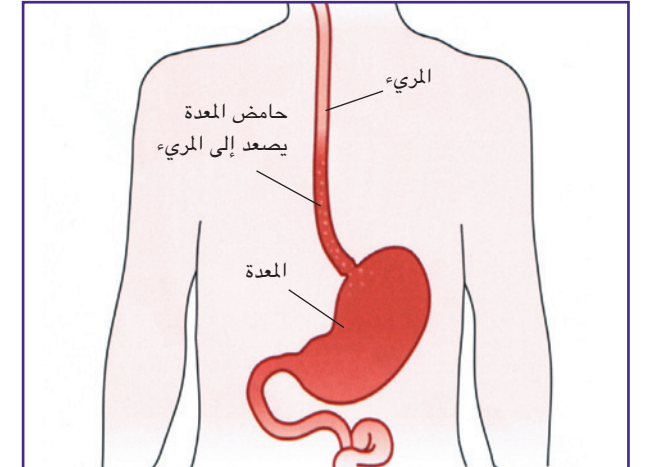
الحرقة، كما يدل الاسم، شعور بحرقان يتصاعد من المعدة أو أسفل الصدر باتجاه الحلقوم. وقد يكون الشعور في بعض الأحيان أشبه بترجيع الطعام، كما يحس البعض بطعم حامض أو مرارة في مؤخرة الفم. وقد تستمر الحرقة عدة ساعات وعادةً ما تزداد سوءاً بعد تناول الطعام أو عند الاستلقاء أو الانحناء. والحرقة من أكثر أعراض الترجيع شيوعاً.

## ما هو الترجيع (reflux)؟

يحدث الترجيع عندما يرتفع الحامض في معدتك، الموجود لمساعدتك على هضم طعامك، إلى المريء (وهو الأنبوب الذي يصل فمك بمعدتك)، مسبباً الانزعاج والألم والضييق. ومن أعراض الترجيع الأخرى صعوبة البلع وكثرة التجشؤ.

## ما الذي يسبب الترجيع؟

هناك حلقة من العضلات تمنع عادةً كل ما في معدتك من الصعود إلى المريء. وتؤدي هذه العضلات دور صمام يتيح للطعام الدخول إلى معدتك لكنه يمنع من الخروج من نفس المعبر. والذي يحصل أن هذا الصمام لا يؤدي عمله أحياناً على النحو السليم، مما يتيح للحامض الموجود في المعدة أن يصعد إلى المريء. وعندما يتعرض المريء للحامض تشعر بانزعاج وضيق فيه.



الشعور بالحرقة ينجم عن تصاعد حامض المعدة إلى المريء

## ما هو مدى خطورة هذا الأمر؟

يعاني معظم الناس من الترجيع من حين لآخر. غير أن البعض يعانون منه بصورة أكثر تكراراً. إذا عانيت من الحرقة أو أعراض الترجيع الأخرى أكثر من مرتين في الأسبوع، أو إذا أثرت هذه الأعراض سلباً على رفاحك وحسن شعورك، فقد يكون لديك مرض الترجيع المعدي المريئي (GORD)، الذي يمكن أن يكون له تأثير كبير على مستوى حياتك وقد يلحق الأذى بمريئك إذا لم تتم معالجته بالطريقة المناسبة.

إذا كنت مصاباً بـ GORD، فإن حامض المعدة المرتجع يمكن أن يلهب بطانة مريئك ويتلفها. لكنه ليس من الممكن الاستدلال من أعراضك عما إذا كنت قد أتلقت مريئك أم لا. ومن هنا أهمية مراجعة طبيبك إذا ظهرت لديك أعراض ضيق أو إذا ظهرت أكثر من مرتين في الأسبوع. كما أن GORD يمكن أن يؤدي إلى مضاعفات أكثر خطورة إذا تركته بدون علاج. لكن من حسن الحظ أنه يمكن تجنب الكثير من هذه المضاعفات بالمراقبة الصحيحة.

إن الحرقة شائعة جداً -  
إذ يعاني واحد من كل  
خمسة أستراليين تقريباً  
من الحرقة مرة في  
الأسبوع على الأقل<sup>1</sup>.

## أسئلة تتعلق بفحص الحرقة

هل عليك مراجعة طبيب بشأن الحرقة أو أعراض الترجيع الأخرى؟ أجب على هذا الفحص البسيط.

### أسئلة تتعلق بفحص الحرقة

- |  |                          |
|--|--------------------------|
| نعم  | كلا                      |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| هل تعاني من الحرقة أو الترجيع يومين أو أكثر كل أسبوع؟                      |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| هل تعاني من الحرقة أو الترجيع على الرغم من أخذ أدوية لذلك؟                 |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| هل تلاحظ أن دواء الحرقة أو الترجيع الذي تأخذه لم يعد بذات فعاليته السابقة؟ |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| هل تتأثر أنشطتك اليومية بالحرقة أو الترجيع؟                                |                          |
| <input type="checkbox"/>   | <input type="checkbox"/> |
| هل يتأثر نومك بالحرقة أو الترجيع؟  |                          |
- إذا أجبت بنعم على أي من هذه الأسئلة يجب عليك التفكير بموضوع زيارة الطبيب للمراجعة.

خذ معك قائمة الأسئلة هذه عندما تذهب إلى الطبيب كي تستطيع أن تبحث مسألة أعراضك وعلاجك. والطبيب هو الشخص الوحيد الذي يستطيع إعطاءك مشورة بشأن كامل أنواع العلاجات المتوافرة ويوصي بأنسبها لك.

للمزيد من المعلومات، تحدث إلى  
طبيبك أو تفقّد الموقع الإلكتروني  
[heartburn.com.au](http://heartburn.com.au)