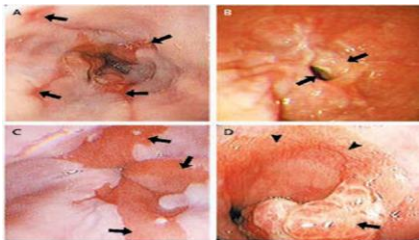


توصیه های تغذیه ای

در

التهاب مری (ازوفازیت)



طیف آسیب مری

فاطمه ممانی کارشناس تغذیه

مرکز بهداشت میانه

۱۳۹۴

رژیم غذایی این بیماران به صورت موردی بوده و بیمار هتما می بایست توسط متخصصان مورد معاینه و مشاوره قرارگیرد به طور کلی توصیه های رفتاری و تغذیه ای زیر ارائه می گردد.

توصیه های رفتاری مناسب جهت بیماران مبتلا به ازوفازیت

- ۱- پس از خوردن غذا، حدود نیم تا یک ساعت حالت نیمه نشسته داشته و از دراز کشیدن بعد از غذا خوردن خودداری شود. برای برگشت اسید معده به داخل مری در هنگام شب، توصیه می شود که سر تخت بیمار به اندازه ۱۰ تا ۲۰ سانتی متر بالاتر قرار گیرد.
- ۲- عدم فعالیت فیزیکی شدید بعد از غذا خوردن.
- ۳- استفاده از لباس های کاملاً گشاد در هنگام غذا خوردن.
- ۴- امتناع از خوردن غذا حدود دو ساعت قبل از خواب شبانه.
- ۵- ترک سیگار در صورت مصرف (سیگار باعث شل شدن اسفکتر تفتانی مری می شود).
- ۶- کاهش وزن برای افرادی که از افزایش وزن و پاقی رنج می برند. (در حال حاضر به درستی ثابت نشده است که کاهش وزن افراد پاق، می تواند باعث کاهش امکان برگشت اسید معده به داخل مری شود).

ازوقائیت به معنی التهاب مری است. علت این بیماری برگشت اسید معده و یا محتویات قسمت فوقانی دوازده به نایبه مرفاصل بین مری و معده است). حدود ۳۴-۳۳ درصد جمعیت عمومی در آمریکا ماهانه و بیشتر از ۱-۷ درصد روزانه علائم ناشی از این بیماری را نشان می دهند. گزارش مدونی از شیوع بیماری در ایران در دسترس نیست. از جمله علائم این بیماری ترش کردن یا سوزش سر دل، اشکال در بلع، بلع دردناک را می توان نام برد. عواملی مانند ابتلا به عفونت های باکتریایی و ویروسی، خوردن غذاهای مضرک مثل انواع ادویه های، قهوه، شکلات، اشعه درمانی (جهت درمان سرطان سینه) و تغذیه با لوله به مدت طولانی جزء علل ماز و عواملی همچون فتق مری، افزایش فشار داخل شکمی، استفرغ های مکرر، کاهش فشار نایبه اسفگتر تفتانی مری و تافیر در تقلیه معدی از جمله عوامل ایجادکننده مزمن این بیماری هستند. همچنین مصرف نابهای بعضی از داروها، به فصوص داروهای خانواده آسپرین، مصرف سیگار، بارداری، پاقی، افزایش وزن و بالاخره آسیب نفع پشتی از جمله عوامل دیگری هستند که می توانند در ایجاد این بیماری

مشخصات رژیم غذایی

۱. مصرف تعادل وعده های بیشتر، با حجم کمتر.
۲. پرهیز از خوردن مواد غذایی اسیدی، مانند مرکبات، گوجه فرنگی و نوشابه های گازدار، و انواع ادویه های مانند فلفل سیاه، در زمان التهاب.

۳. پرهیز از خوردن غذاهایی که فشار وارد بر اسفگتر تفتانی مری را کاهش می دهند و باعث برگشت اسید معده به داخل مری می شوند، مانند مواد غذایی پر چربی، پر پیری، نعنای، شکلات، نوشابه های کافئین دار (قهوه و پای) و الکل.

مقدار تقریبی کافئین در برخی نوشابه ها و داروی مسکن

نوشابه / دارو	مقدار کافئین (mg)
قهوه (CC ۲۴۰)	۸۶-۹۹
قهوه بدون کافئین (CC ۲۴۰)	۲-۴
پای (CC ۲۴۰)	۶۰-۷۵
کولاها (CC ۳۶۰)	۴۰-۶۰
داروی مسکن (۱ قرص)	۳۰-۶۶

۴. پرهیز از خوردن مواد غذایی حجیم و پر چرب، به فصوص ۲ تا ۳ ساعت پیش از خواب.

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