



سوزش سر دل

برای تمام سنین

از اینجا
شروع کنید

سوزش سر دل

- 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.



خیر

از داروهای ضد اسید استفاده کنید

توصیه‌های خانگی صفحه ۱۳۵
را مطالعه کنید

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

بله

هم اکنون به بیمارستان
مراجعه کنید.



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 سر دل 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 علایم سوزش سردل می‌توان از ضد اسیدها استفاده کرد. این داروها اگر به‌طور 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 علایم 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 علایم 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 علایم سوزش سردل را تشدید کنند. اگر با شروع دارویی جدید علامت‌دار شدید، با پزشک خود مشورت کنید.
۴. اگر یکی از این داروها را امتحان کرده‌اید ولی علایم کاملاً رفع نشده است و یا نیاز است که طولانی مدت و منظم به مصرف آن‌ها ادامه دهید تا علایم تخفیف یابند، باید به پزشک مراجعه کنید.

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

سوزش سر دل

سوزش سر دل به صورت احساس سوزش سر معده حس می شود که تا قفسه سینه بالا می آید. این ناراحتی بیشتر پس از خوردن غذا، هنگام دراز کشیدن، افزایش فشار داخل شکمی (خم شدن یا بلند کردن چیزی) رخ می دهد. غذاهای چرب، غذاهای پرادویه، نعناع، قهوه، شکلات، الکل و استعمال دخانیات می توانند سوزش سر دل ایجاد کنند. تقریباً ۹۰ درصد افراد گاهی این سوزش را تجربه می کنند ولی عده ای دیگر در اکثر مواقع سوزش سر دل را تجربه می کنند. 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 یا دشواری انجام می شود (لقمه گیر می کند یا آهسته پایین می رود)، باید به پزشک مراجعه کند. گاهی بعضی از داروهای تجویزی، سوزش سر دل را افزایش می دهند. اگر داروی جدیدی به شما تجویز شده و این امر با شروع یا تشدید سوزش سر دل هم زمان شده است، به پزشک خود مراجعه کنید. از تابلوی صفحه ۱۳۴ برای تصمیم گیری 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 می شود)
- پس زدن غذا و طعم ترش و تلخ در دهان (به خصوص با خم شدن) و یا تولید بیش از حد بزاق
- علائم همراه می تواند شامل آروغ زدن بعد از غذا باشد.

