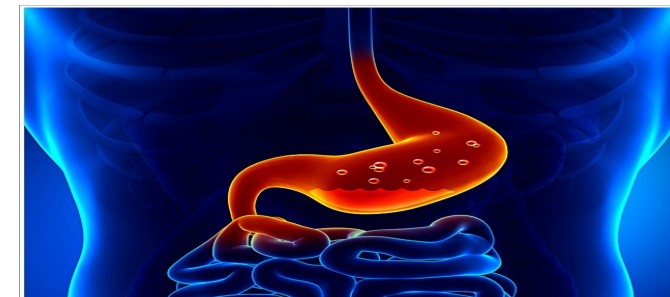


ریفلاکس به معنای بازگشت اسید معده به مری می باشد. در صورتی که این اسید از مری عبور کرده و وارد فضای حلق و حنجره گردد اصطلاحاً به آن **ریفلاکس حلقی حنجره ای (Laryngopharyngeal Reflux (LPR)** می گویند. این اسید تاثیرات مخربی بر حنجره و عملکرد آن میگذارد و در صورتی که منجر به گرفتگی صوت یا اختلال بلع گردد، ارجاع فرد به آسیب شناس گفتار و زبان لازم است تا نقش کلیدی خود را در کنترل گرفتگی صدای فرد، تنظیم بیومکانیسم صوتی و ارایه راهکارهای رفتاری جهت بهبود ریفلاکس ایفا کند. گام اول درمان ریفلاکس، دارو و تغییر شیوه زندگی فرد است. راهکارهای رفتاری که در ادامه می آیند به بهبود آن یا جلوگیری از بازگشت مجددش کمک می کنند.



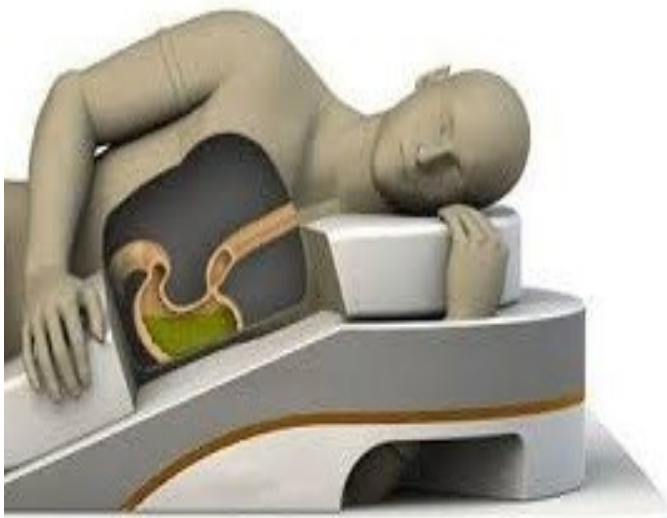
<http://sugardocor.co.uk/blog/stomach-acid-and-possible-underlying-causes-of-heartburn/>

## \* علایم ریفلاکس حلقی حنجره ای

- گرفتگی خفیف صوت و تشدید آن در صبح خصوصاً پس از برخاستن از خواب
  - احساس توده در گلو و رفع نشدن آن با بلعیدن مداوم و پی در پی
  - نیاز مداوم به پاک کردن گلو
  - احساس خلط چسبناک در گلو و در ناحیه پشت بینی
  - سرفه مزمن
  - بلع دشوار بخصوص حین خوردن مواد جامد
  - احساس مزه ی ترش در دهان
  - زخم در گلو و گلو درد
  - حنجره متورم، قرمز
  - احساس سوزش در گلو و سوزش سر معده
- شایان ذکر است ترجیحاً جهت تشخیص دقیق این اختلال (ریفلاکس) به متخصص گوارش و جهت تشخیص دقیق مشکلات حنجره ای ناشی از آن به فوق تخصص حنجره مراجعه کنید.

## \* راهکارهایی جهت کنترل ریفلاکس

- کاهش وزن، در صورت نیاز
- راه رفتن به مدت یک ساعت پس از غذا خوردن و اجتناب از خوابیدن، دراز کشیدن و فعالیت صوتی فشرده حداقل سه ساعت بعد از غذا خوردن.
- خوابیدن به سمت چپ بدن
- بالا قرار دادن سر نسبت به تخت حدود ۱۰ تا ۱۵ سانتی متر (ترجیحاً بهتر است قسمت بالایی تخت یا محل خواب خود را به طور کامل بالاتر از قسمت پایین بدن خود قرار دهید)

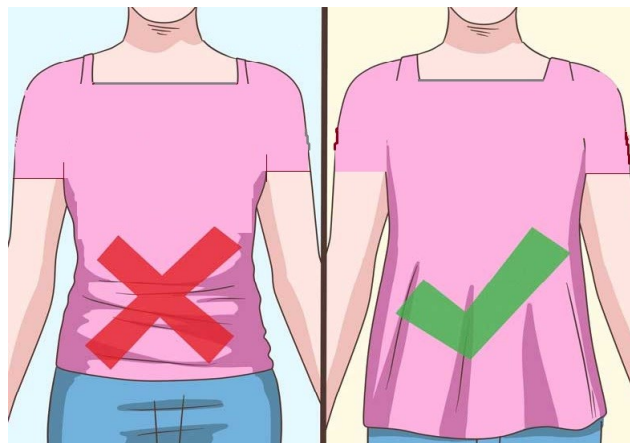


<https://livingwellmindness.com/sleeping-left-side-affects-health/>

## آشنایی با ریفلاکس و کنترل آن



- پرهیز از پوشیدن لباس هایی که دور کمر آنها تنگ و چسبان می باشد.



<http://www.yasamicinsaglik.com/reflu-nedir-nedenleri-tedavisi-belirtileri/>

مراجع گرامی موارد مطرح شده در اینجا  
راهکارهایی جهت کنترل ریفلاکس می باشند  
و با توجه به اینکه گاهی اوقات ریفلاکس  
نیازمند درمان های دارویی و جراحی نیز می  
باشد بهتر است با توجه به نیاز خود و جهت  
بهبود بهتر با پزشک خود مشورت نمایید.

دانشکده علوم توانبخشی

دفتر مطالعات و توسعه آموزش

گروه آموزش گفتاردرمانی

تهران، میرداماد، میدان مادر، قیابان شاه نظری، قیابان مردکاران.

تلفن: ۰۲۱-۸۰۵۱۲۲۲۲

- رعایت رژیم غذایی مناسب (کاهش مصرف غذاهای تند و چرب، فست فود، غذاهای ترش، شکلات، نعناع، مواد کافیین دار نظیر چای و قهوه، نوشیدنی های کربناتی نظیر نوشابه و...)

- افزایش تعداد وعده های غذایی در طول روز و مصرف حجم کمتر غذا در هر وعده و کاهش سرعت غذا خوردن



- اجتناب از مصرف دخانیات و مشروبات الکلی

- اجتناب از بلند حرف زدن و رفتارهای بد صوتی نظیر جیغ زدن و فریاد زدن و آواز خواندن با وارد کردن فشار بیش از حد به عضلات شکمی

- جویدن آدامس بدون اسانس محرک ریفلاکس