

ألم الصدر غير القلبي الناتج عن الارتجاع

قلبك سليم، وهذا الألم له حلول

Non-cardiac chest pain from reflux



تم فحص القلب واستبعد أنه سبب الألم، والألم غالبًا من المريء بسبب الحمض أو زيادة حساسية المريء. هذا الألم حقيقي وله علاج فعال.

- إنقاص الوزن الزائد، وترك 3 ساعات بين آخر وجبة والنوم، ورفع رأس السرير إذا كانت الأعراض ليلية، والتوقف عن التدخين

مثبت

- تجنب المشروبات الباردة جدًا أو الساخنة جدًا واللحم الكبيرة المبتلعة بسرعة؛ قد تثير تشنج المريء لدى بعض المرضى

قد يفيد

- الأطعمة الحارة جدًا (الفلفل الحار) تزيد الألم لدى من لديهم حساسية مريئية؛ قللها إذا لاحظت ذلك **قد يفيد**
- تمارين التنفس البطني البطيء أثناء النوبة وبشكل يومي تخفف الألم والقلق المصاحب له **قد يفيد**
- العلاج السلوكي المعرفي والتنويم الإيحائي أظهرها فائدة في تجارب سريرية **مثبت**، وهذا لا يعني أن الألم نفسي.
- كبسولات زيت النعناع قبل الأكل قد تخفف تشنج المريء في دراسات صغيرة **قد يفيد**، لكنها قد تزيد الحرقة؛ لا تستخدمها إلا بنصيحة الطبيب.

تقليدي

- الماء الدافئ برشقات صغيرة أثناء النوبة قد يريح المريء

خطي (يكتبها الطبيب أو أخصائي التغذية)

اتصل بالإسعاف إذا كان الألم مختلفًا عن المعتاد، أو يرافقه

ضيق تنفس أو تعرق أو إغماء، أو يزداد مع المجهود، أو

ينتشر إلى الذراع أو الفك. رقم الطوارئ في عُمان: 9999.



Non-cardiac chest pain from reflux

Your heart is fine, and this pain can be treated

ألم الصدر غير القلبي الناتج عن الارتجاع

Your heart has been checked; the pain most likely comes from the oesophagus, either from acid or from an over-sensitive oesophagus. The pain is real and treatable.

- Lose excess weight, leave 3 hours between your last meal and lying down, raise the head of the bed if symptoms are at night, and stop smoking **Proven**
- Avoid very cold or very hot drinks and large, quickly swallowed mouthfuls; these can trigger oesophageal spasm in some people **May help**
- Very spicy food (chilli) increases pain in people with a sensitive oesophagus; reduce it if you notice this **May help**
- Slow belly breathing during an episode and daily reduces pain and the anxiety that comes with it **May help**
- Cognitive behavioural therapy and gut-directed hypnotherapy helped in clinical trials **Proven**; this does not mean the pain is "in your head".
- Peppermint oil capsules before meals eased oesophageal spasm in small studies **May help**, but can worsen heartburn; use only if your doctor advises.
- Sipping warm water during an episode may relax the oesophagus **Traditional**

Call emergency services if the pain feels different from usual, comes with breathlessness, sweating or fainting, worsens on exertion, or spreads to the arm or jaw. Emergency number in Oman: 9999.

My plan (completed by your doctor or dietitian)
