



## Mit tehetünk a megelőzés érdekében?

A reflux betegség megelőzésében fontos szerepe van a helyes táplálkozási szokások kialakításának.

Lehetőleg kerülni kell mindent, ami a refluxot fokozza: a dohányzást, alkoholfogyasztást, a hajlógatást, a szűk ruhát vagy a szoros övet. Ajánlott a túlsúlytól megszabadulni, az esti étkezéseket elhagyni, naponta többször kisebb étkezéseket beiktatni. Kerülni kell a gyomorégést okozó zsíros ételek, csokoládé, fűszerek, tea, kávé, gyümölcslevek fogyasztását. A szigorú diéta azonban fölösleges. Javíthat a panaszokon a rágógumi rágcsalása, ha az nem mentolos. Különösen fontos, hogy a napi utolsó étkezés ne késő este, közvetlenül lefekvés előtt történjék. Célszerű az ág fejrészét 10 cm-rel megemelni vagy több nagypárnát használni.

## Hogyan kezelik a refluxbetegséget?

A reflux betegség az esetek jelentős részében gyógyszerrel sikeresen kezelhető. A gyógyszeres kezelést folyamatosan, a beteg élete végéig folytatni kell. Ellenkező esetben mind a panaszok, mind a gyulladásos jelek kiújulnak. A kezelési stratégiát, a gyógyszer adagját a reflux betegség foka határozza meg. A tapasztalatok szerint a reflux betegség enyhébb eseteiben az életmódbeli változásokkal is jelentős klinikai javulásokat lehet elérni. Súlyos gyógyszeres kezelésre nem reagáló esetekben vagy bizonyos szövödmények esetén sebészi beavatkozásra is szükség lehet.

## Hogyan fejtik ki a gyógyszerek hatásukat?

A leghatékonyabbak a savelválasztást vagyis a gyomorsavképződést csökkentő gyógyszerek. Bizonyos szerek, mint pl. a savlekötők, a savhatást közömbösítők csak az enyhe és a közepesen súlyos reflux betegség esetében alkalmazhatók



## Reflux betegség



sikeresen. Recept nélkül is kaphatók, de hatásuk csak ideig-óráig tart, általában a gyógyszer elhagyását követően a tünetek kiújulnak. Orvosi rendelvényre savhatást közömbösítő gyógyszerekhez juthat, melyek enyhe és közepesen súlyos panaszok esetén folyamatos kezelésre valók, de gyakran ezekkel sem érhető el a kívánt hatás. A receptre kapható savgátlók ritkán okoznak mellékhatást, egy életen át nyugodtan szedhetők. A leghatékonyabbak a sav képződését legjobban megakadályozó ún. protonpumpa-gátló gyógyszerek, velük lényegesen gyorsabb javulás érhető el.

## Mikor forduljunk orvoshoz?

Nem szabad halogatni a kivizsgálást, ha a tünetek a tápcsatorna vérzésére utalnak (véres hányás, fekete széklet), jelentősebb fogyás (nem fogyókúra következtében), nyelési panaszok vagy heves fájdalom esetén. Az öngyógyyszerelést azoknak ajánlják, aki 45 év alattiak, panaszuk régóta visszatérő, nem jár a fenti, nagyobb bajt sejtető tünetekkel. Hangsúlyozzuk, hogy akkor is orvoshoz kell fordulni, ha a gyógyszerek nem enyhítik a tüneteket 1-2 héten belül.



Észben Tartott Egészség  
[www.hazipatika.com/simple/eip](http://www.hazipatika.com/simple/eip)

Ingyenes zöldszám: 06 80 201-466

ÉSZBEN TARTOTT EGÉSZSÉG  
Egészségügyi Információs Program



RICHTER GEDEON

[www.richter.hu](http://www.richter.hu)

## Hallott már a reflux betegségről?

Sokan nem gondolják, hogy a gyomorégés, a savas íz a szájban vagy égő érzés a torokban, a krónikus köhögés és a mellkasi fájdalom mind a reflux betegség velejárói. A panaszokat az emberek csendben tűrik, ráfogják helytelen étkezési szokásaikra, stresszel teli rohanó életvitelükre. Magyarországon a nyugati országokhoz hasonlóan a felnőtt lakosság körében igen nagy arányban fordul elő a betegség, körülbelül minden harmadik embert érint. A reflux betegséggel sokan élnek együtt, egyre többen szenvednek e tünetektől, mégis kevesen fordulnak orvoshoz. Általában hozzászoknak a tünetekhez, vagy öngyógyító módon vény nélküli készítményekkel segítenek magukon, és csak akkor fordulnak szakemberhez, ha a tünetek már jóval súlyosabbak. Pedig a reflux betegség jól kezelhető, szövődményei megelőzhetőek.

## Mi is az a reflux?

Étkezéskor az ételt a nyelőcső mozgása a gyomor felé hajtja, a nyelőcső alsó záróizma megnyílik, az étel a gyomorba kerül, majd a záróizom bezárul. Az egészségeseknél ez a záróizom akadályozza, hogy a gyomortartalom visszajusson a nyelőcsőbe. Ha a záróizom nem működik jól, a gyomorszáj tartósabban nyitva marad, a savas, maró gyomornedv a nyelőcsőbe visszakerülhet. Refluxnak (visszafolyás) azt a jelenséget nevezzük, amikor a gyomortartalom visszajut a nyelőcsőbe. Önmagában ez még nem kóros, gondot csak akkor okoz, ha az átlagosnál többször fordul elő. Betegség akkor alakul ki, ha a reflux tüneteket okoz. Reflux betegnek hívjuk azokat, akiknek gyakran (hetente 2-3 nap) van kellemetlen gyomorégése.

## Mitől ég a gyomrunk?

A gyomorfal sejtjeiben evés után a bőséges savtermelés megindul. Ha rosszul zár a gyomorszáj, a sav hosszabb-rövidebb időre feljut a nyelőcsőbe, és azt mardossa. A nyelőcső „bélése”, nyálkahártyája nem alkalmas arra, hogy ellenálljon a sav maró hatásának, ezért égő fájdalommal tiltakozik. A savas reflux által okozott panaszt gyomorégésnek hívjuk, noha eredete nem a gyomor, hanem a nyelőcső. A fájdalom a nyelőcső alsó szakaszán keletkezik, az égő érzést a gyomorszájnál, a szegycsont mögött és a torokban érezzük.

## Hogyan alakul ki a reflux betegség?

Reflux betegség szinte mindenkinél kialakulhat. Mégis, vannak olyan állapotok, amelyek növelik a reflux gyakoriságát, mégpedig azok a helyzetek, amikor a gyomornak a nyomása megnő a mellkasban elhelyezkedő nyelőcsőhöz képest. Így a megnövekedett hasúri nyomás hatására (túlsúlyosság, szűk ruha, terhesség), a légúti betegségben szenvedőknél (köhögés!) gyakrabban fordul elő a reflux. Hajlamosító tényező a rekeszsérv és minden olyan állapot, amely a nyelőcső záróizmának ellazulását okozza. Bizonyos gyógyszerek csökkentik a záróizom tónusát (egyes asztma- és angina-ellenes szerek, nyugtatók) és ilyen hatásúak bizonyos ételek is: zsír, csokoládé, alkohol, mentol.

## Jellemző tünetek

A savas reflux jellegzetes következménye a gyomorégés. Van akinél a reflux gyomorszáj-táji fájdalmat, esetleg émelygést,

savas büfögést okoz, olykor a sav feljön a torokba, szájba, savas, keserű szájízt hagyva. Sokaknál a tünetek nem ilyen egyértelműek, más betegségre emlékeztetnek a panaszok. Így okozhat rekedtséget, szorító mellkasi fájdalmat, éjszakai-reggeli krónikus köhögést. Ronthatja a már fennálló légúti betegséget, például az astmát, a krónikus hörghurutot. Felmérések bizonyítják, hogy azoknak a mellkasi fájdalomnak a hátterében, amelyeknél nem sikerül igazolni a koszorúér-betegséget, a leggyakrabban reflux betegség áll. Nagyon sok olyan beteg jelentkezik a házi orvosnál, aki mellkasi fájdalmat panaszol, de az EKG és az egyéb kardiológiai vizsgálatok negatívak. Nem ritkán az orvost is, a beteget is megnyugtatja, hogy nem fenyeget az infarktus veszélye, és nem folytatják a vizsgálatokat, ezért csak jóval később, esetleg sok újabb átszorogott óra után derül ki: reflux okozza a tüneteket.

## Szövődmények

A maró sav irritálja a nyálkahártyát, és így gyulladást, kisebesedést hozhat létre rajta. A panaszok tartós fennállása a nyelőcső gyulladásához vezet, amely során felületes nyálkahártya sérülések, vagy mélyebb hámsérülések, hegesedések és fekélyek alakulhatnak ki. A reflux betegség kezelés nélkül nemcsak élethosszig tartó egészségügyi panaszokat okozhat, hanem veszélyes nyelőcső daganat kialakulásához is vezethet. Nyelőcsőszűkület rendszerint a nyelőcső alsó harmadában alakul ki és a betegek 10-20 %-ánál figyelhető meg.