

V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE



GASTROEZOFAGEALNA REFLUKSNA BOLEZEN

Matjaž Koželj
Borut Kocjančič



 KRKA

*Naša inovativnost in znanje
za učinkovite in varne
izdelke vrhunske kakovosti.*

prim. Matjaž Koželj, dr. med., svetnik
prim. asist. dr. Borut Kocjančič, dr. med.
Klinični oddelek za gastroenterologijo
SPS Interna klinika
Univerzitetni klinični center Ljubljana
Japljeva 2, Ljubljana

Gastroezofagealna refluksna bolezen

Gastroezofagealna refluksna bolezen je pogosta težava, ki nastane zaradi čezmernega zatekanja želodčne vsebine v požiralnik. Če je zatekajoče želodčne vsebine preveč, njeno zatekanje v požiralnik prepogosto ali njeno odstranjevanje upočasnjeno, pride do klinične slike gastroezofagealne refluksne bolezni, ki ima različne stopnje.

Gastroezofagealno refluksno bolezen poznamo že več kot 20 let. Raziskave kažejo, da se pojavlja iz leta v leto pogosteje. Ocenjujejo, da ima zaradi nje vsak dan težave od 4 do 7 % ljudi, enkrat na mesec pa kar 34 do 44 % ljudi. Pogostejša je pri starejših ljudeh in pri nosečnicah.

Ljudje imajo zaradi nje predvsem dve težavi: **zgago** in **regurgitacijo**. Obilen refluks lahko pri nekaterih bolnikih povzroči vnetje žrela, vnetje grla, kronični kašelj ali astmo, pri čemer sta zgaga in regurgitacija prisotni ali pa tudi ne.

Zgaga je pekoč občutek, lahko tudi bolečina v epigastriju ali za prsnico, ki se pojavi kmalu po obroku.

Regurgitacija je pasivno pritekanje želodčne vsebine v usta pri ležanju, pripogibanju ali napenjanju.

Kako nastane gastroezofagealna refluksna bolezen?

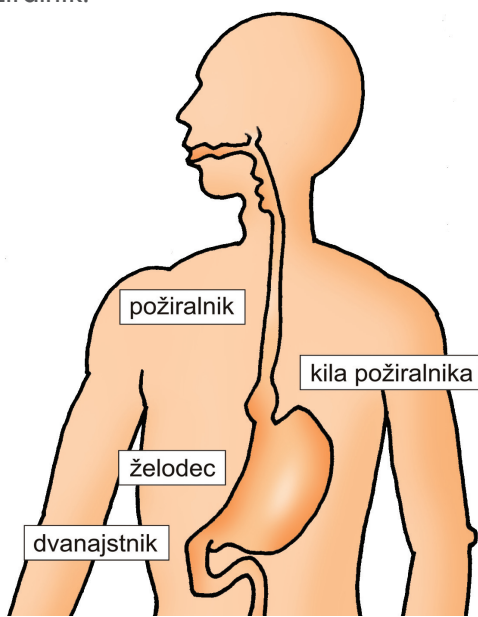
Pri zdravih ljudeh želodčna vsebina večkrat na dan zaide v požiralnik, ki jo s svojimi obrambnimi mehanizmi odstrani. Preveč želodčne vsebine poškoduje sluznico požiralnika.

Najpomembnejši vzrok čezmernega zatekanja želodčne kisline v požiralnik je **nepravilno delovanje spodnje zapiralke požiralnika**.

Drugi vzroki so še:

- kila požiralnika,
- način življenja,
- zdravila.

Pri požiralnikovi kili (hiatusna kila požiralnika) je spodnji del požiralnika navadno stalno odprt in tako ni ovire za vračanje želodčne vsebine v požiralnik.



Določena hrana, npr. čokolada, orehi, lešniki, alkohol, začimbe, kava, lahko povzroči težave. Hitro uživanje hrane lahko po zapletenih mehanizmih poveča zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Tudi prevelika telesna masa, kajenje, ozka oblačila in ležanje po jedi, delo v sklonjenem položaju, dvigovanje težkih bremen in obilni obroki hrane povečajo možnost zatekanja želodčne vsebine v požiralnik.

Nekatera zdravila poleg osnovnega delovanja zmanjšajo obrambno sposobnost požiralnika in tako prispevajo k nastanku refluksne bolezni.

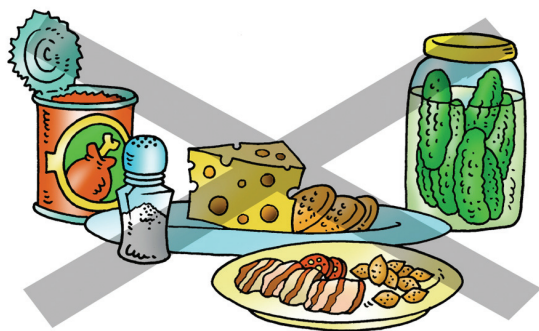


Kaj lahko naredimo sami?

Tako kot pri vseh težavah se moramo vprašati:

Ali lahko s spremenjenim načinom življenja težave omilimo ali odstranimo?

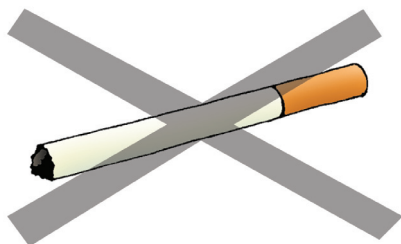
Težave so velikokrat posledica napačnega prehranjevanja. Pomembno je, da se izogibamo hrani, ki nam najpogosteje povzroča težave.



Hitro uživanje hrane ni zdravo in lahko poveča zatekanje želodčne vsebine v požiralnik. Zatekanje je še obilnejše, če se po obroku uležemo.

Pri nekaterih bolnikih se težave zmanjšajo, če ležijo z dvignjenim vzglavjem, ker se tako zmanjša zatekanje želodčne kisline v požiralnik.

Tudi s prenehanjem kajenja in nošenjem ohlapnih oblačil lahko težave precej omilimo.



Pri blagih težavah si lahko pomagamo tudi z zdravili, ki jih dobimo brez recepta v lekarni (antacidi, zaviralci receptorjev H_2). **Tovrstno zdravljenje imenujemo samozdravljenje in lahko traja le dva tedna. Če v tem času težave popolnoma ne izginejo, je treba obiskati zdravnika.**

Kaj naredi zdravnik?

Zdravnik lahko po pogovoru in pregledu bolnika z veliko verjetnostjo ugotovi gastroezofagealno reflukšno bolezen. Glede na trajanje in resnost težav se odloči, ali bo bolnika poslal na ustrezne preiskave ali pa ga bo začel zdraviti brez predhodnih preiskav. Zdravnik vsakemu bolniku svetuje, naj spremeni način življenja (dieta, dvignjeno vzglavje, ohlapna oblačila itd.), in velikokrat predpiše tudi zdravila. Zdravila, ki jih zdravnik predpiše pri gastroezofagealni reflukсни bolezni, zmanjšajo kislost želodčne vsebine, zavrejo izločanje želodčne kisline ali pospešijo praznjenje želodca. Zdravila za pospešeno praznjenje želodca uporabljamo le v redkih primerih.

Zdravila za zdravljenje gastroezofagealne reflukšne bolezni

- **antacidi:** zmanjšajo kislost želodčne kisline
- **zaviralci receptorjev H_2 :** zavrejo izločanje želodčne kisline
- **zaviralci protonske črpalke:** skoraj popolnoma zavrejo izločanje želodčne kisline
- **prokinetiki:** pospešijo praznjenje želodca in okrepijo delovanje spodnje zapiralke požiralnika

Bolnike z alarmantnimi znaki zdravnik takoj napoti na ustrezne preiskave.

Alarmantni znaki:

- težko požiranje ali zatikanje hrane,
- hujšanje,
- slabokrvnost,
- bruhanje.



Knjižice iz zbirke V skrbi za vaše zdravje so na voljo tudi na spletni strani www.krka.si.

Več informacij o želodčnih težavah dobite na spletni strani www.ezdravje.com/prebavila.

V skrbi za vaše zdravje **Gastroezofagealna refluksna bolezen**

Avtorja

Matjaž Koželj
Borut Kocjančič

Izdala in založila

Krka, d. d., Novo mesto

Nastalo v sodelovanju s

Kliničnim oddelkom za gastroenterologijo
Univerzitetnega kliničnega centra v Ljubljani

Ilustracije

Bojan Sumrak

Tisk

Kočevski tisk, 2010, 2. ponatis

Naklada

50 000 izvodov

Publikacija je brezplačna.

Nosilka vseh avtorskih pravic je Krka, d. d., Novo mesto.



Gastroezofagealna refluksna bolezen je pogosta težava, ki nastane zaradi čezmernega zatekanja želodčne vsebine v požiralnik.



Vsaka sprememba težav ali pojav alarmantnih znakov je lahko znak zapleta gastroezofagealne refluksne bolezni, zato je treba takoj obiskati osebnega zdravnika.



Samozdravljenje lahko traja samo dva tedna. V tem času morajo težave popolnoma izginiti.



Bolnikom z gastroezofagealno refluksno boleznijo **zdravniki priporočamo**, naj spremenijo način življenja, in jim običajno predpišemo zdravila.



Nekaterim bolnikom se bolezen pogosto ponovi. Ti bolniki potrebujejo **dolgotrajno vzdrževalno zdravljenje** z zdravili.



Le redko je potrebno **operativno** zdravljenje.



KRKA, d. d., Novo mesto
Šmarješka cesta 6
8501 Novo mesto
www.krka.si