



GASTROOESOPHAGEALIS REFLUX BETEGSÉG

(GERD)

BETEGTÁJÉKOZTATÓ

KEDVES BETEGÜNK!



Az Ön panaszainak hátterében felmerült a gastrooesophagealis reflux betegség lehetősége. A betegség lényege, hogy a tápcsatorna felső szakaszának komplex motilitási (táplálék továbbítási) zavara miatt a gyomor vagy akár a nyombél bennéke a nyelőcsőbe visszajutva, illetve onnan a garaton át a szájüregbe vagy a légúti rendszerbe kerülve klinikai tüneteket okoz. A betegség igazolása érdekében kezelőorvosa további vizsgálatokat, pl. gyomortükrözést is javasolhat.

Mi az a savas reflux? Mi a GERD?

Savas reflux akkor fordul elő, amikor a gyomorban található sav visszaáramlik a nyelőcsőbe. Ha ez kellemetlen tüneteket vagy nyálkahártya károsodást (pl. gyulladást, felmaródást) okoz, azt gastrooesophagealis reflux betegségnek (GERD) nevezzük.

Mik a savas reflux tünetei?

- Leggyakoribb tünetek:
 - Gyomorégés (mellkasi/gyomorszáj környéki égő érzés)
 - Regurgitáció (sav és emésztetlen étel visszaáramlása a szájüregbe vagy a torokba)
- Egyéb tünetek:
 - Hányinger, hányás
 - Hasi vagy mellkasi fájdalom
 - Nyelési nehezítettség
 - Rekedtes hang, torokfájás, gombócérzés
 - Köhögés (száraz, ingerköhögés)

Mit tehetek az állapotom javulásáért?

- Testsúly csökkentése, fogyás (túlsúly esetén)
- Az ágy feji végének megemelése. Pl.: az ágy két lába alá fadarabokat, vagy a matrac alá habszivacs alátétet helyezhet – a fej megemelése párnával nem elégséges.
- Bal oldalfekvésben alvás (a jobb oldalon fekvés fokozhatja a refluxot)
- A savas refluxot súlyosbító ételek kerülése. Egyeseknél ezek közé tartozik a kávé, a csokoládé, az alkohol, a borsmenta és a zsíros ételek. Segíthet, ha felírja, mit evett a refluxos tünetek jelentkezése előtt. Ez segíthet megtalálni, hogy melyik étel fokozza a tüneteket.
- Többszöri, kis mennyiségű étkezések
- Dohányzás abbahagyása
- Kerülje a szűk ruházatot. Egyesek jobban érzik magukat, ha olyan kényelmes ruházatot viselnek, amely nem szorítja a gyomor környékét.
- Kerülje a késői étkezéseket. A teli gyomorral való lefekvés súlyosbíthatja a refluxot. Próbáljon meg legalább 2-3 órával lefekvés előtt étkezni.

Hogyan kezelik a reflux betegséget?

Van néhány fő gyógyszerfajta, amelyek segíthetnek a savas reflux tüneteinek az enyhítésében. A leggyakoribbak ezek közül az antacidok, a hisztaminreceptor-blokkolók és a protonpumpa-gátlók. Ezek



mindegyike a gyomorsav csökkentésével vagy a termelődésének blokkolásával hat, ezt azonban mindegyik más-más módon teszi.

- Enyhe tünetek esetén az antacidok (pl. szukralfát vagy kalcium-karbonát hatóanyagtartalmúak) segíthetnek, de csak rövid ideig hatnak. A hisztaminreceptor-blokkolók (pl. famotidin hatóanyagtartalmú szerek) erősebbek és hosszabb ideig tartanak, mint az antacidok. Az antacidokat és a legtöbb hisztaminreceptor-blokkolót recept nélkül is megvásárolhatja.
- Gyakran jelentkező és súlyosabb tünetek esetén a protonpumpa-gátlók (pl. pantoprazol tartalmú szerek) a leghatékonyabb gyógyszerek. Ezek egy része is kapható vény nélkül, de a nagyobb terápiás dózisok csak vénykötelesen elérhetők.

Mikor kérjek orvosi segítséget?

Bár a mellkasi fájdalom vagy égő érzés lehet a savas reflux tünete, a hirtelen jelentkező panaszok hátterében állhat komolyabb betegség is, mint például szívinfarktus. Azonnal hívjon sürgős segítséget (**104** vagy **112** telefonszámon), ha úgy gondolja, hogy szívrohamot kapott!

A **szívroham** tünetei a következők lehetnek:

- Erős mellkasi fájdalom, nyomás vagy kellemetlen érzés
- Légzési nehezítettség, izzadás, vagy hideg és nyirkos bőr
- A fájdalom kisugárzik a karokba, hátba vagy az állkapocs irányába
- Fokozódó panaszok, fájdalom fizikai aktivitás hatására (pl.: lépcsőn járás)
- Gyors vagy szabálytalan szívverés érzése
- Szédülés, ájulás vagy gyengeség érzése

Reflux betegség gyanúja esetén az alábbi esetekben kérjen orvosi segítséget:

- A tünetei egyre fokozódnak, vagy régóta, akár évek óta fennállnak
- Nem tudja kontrollálni a tüneteit

Azonnal forduljon orvoshoz az alábbi esetekben:

- Nyelési nehézségei vannak, vagy úgy érzi, hogy az étel nyelés közben „elakad”
- Nyelés közben fájdalmat érez
- Akaratlan fogyás jelentkezik
- Mellkasi fájdalmat érez
- Evés közben fulladásos, öklendezéses panaszok jelentkeznek
- Vérhányás jelentkezik, vagy a széklete véres, vörös vagy fekete színű, esetleg kátrányszerűnek tűnik

KÉRDEZZEN meg bennünket, ha valamit nem értett meg, vagy ha a betegségéről többet szeretne megtudni, készsággel adunk felvilágosítást.