



## Szívszorító érzés a gyomortáji fájdalom

Nehézlégzés, mellkasi szorítás, égő érzés a has felső részén. A felsorolt tünetek könnyen összetéveszthetők a szívinfarktus jeleivel.

Wellness Cafe  
2011. 08. 11.

Sok esetben mégsem kardiológiai betegség áll a panaszok hátterében. A GERD, vagy közismertebb nevén reflux a gyomor betegsége. Rossz táplálkozási szokások, dohányzás, vagy túlzott mértékű stressz is vezethet a tünetek megjelenéséhez.

### **Gyomorégés: népbetegség**

A gasztroenterológiai rendeléseken előforduló leggyakoribb panaszok egyike a gyomorégés. Szerencsés, ha a betegek szakorvoshoz fordulnak a probléma kezelésével, sokan ugyanis többnyire házilag, gyomorsav lekötő szerek szedésével igyekeznek orvosolni a problémát – számolt be tapasztalatairól dr. Hidvégi Edit egyetemi adjunktus, gasztroenterológus. Az öngyógyítás azonban ez esetben sem kifizetődő. Egyrészt, mert a recept nélkül kapható gyomorégés enyhítésére szolgáló szerek csak meghatározott dózisban és ideig szedhetők, így segítségükkel tartós javulás nem érhető el. Másrésztől a gyomorégés hátterében számos probléma, szervi elváltozás is állhat, melyek kezelése nélkül a panaszok nem szüntethetők meg véglegesen.

### **Súlyos szövődmény: fekélyek**

Reflux betegségben az égő érzést a nyelőcsőbe visszajutó gyomortartalom okozza. A panaszok a nyelőcső és a gyomor közötti záróizom gyengesége miatt alakulnak ki, mely csecsemőkorban még természetes és a gyermek fél-egy éves korára rendszerint megszűnik. Felnőttkorban a gyomor záróizmának gyengülését fokozhatja a túlzott alkohol fogyasztás, dohányzás és a stressz is. A kezeletlen gyomorégés tünetei idővel rosszabbodhatnak. Amennyiben az állapot tartósan fennáll, a savas gyomortartalom károsíthatja a nyelőcső nyálkahártyáját, ami normálisan csak a semleges vegyhatást tűri. Így a nyelőcsőben fekélyes elváltozás alakulhat ki. Ez már a reflux betegség súlyos formáját jelenti. Hosszú ideig tartó erős savas-maró hatás a gyomor nyálkahártyán is károsodást válthat ki, melynek a következménye a gyomorfekély. Amikor a savas gyomornedv pH-ja a nyombélbe érve semlegesítődik, akkor hozza létre a nyombélfekélyt.

**Ismerje fel idejében!**

A reflux korai felismerésével és kezelésével sokat tehet a súlyosabb szövődmények megelőzéséért. Ne legyintsen tehát, ha a következő panaszokat észleli:

- égő érzés a gyomornál, a szegycsont mögött,
- savas íz érzet a garatban, szájbán, mely kiválthat bűzös leheletet,
- gyakori büfögés, csuklás jelentkezhet,
- a garatot ingerlő gyomortartalom köhögést válthat ki, gégészeti vizsgálat krónikus arcüreggyulladást, középfülgyulladást igazolhat.
- súlyosabb következmény, amikor a reflux jelensége asztmás tüneteket, nehézlégzést vált ki.
- ritkán fogzománc károsodást is okozhat a savas reflux.

### **Szükséges vizsgálatok**

A reflux eszközös vizsgálatokkal -  
gyomortükrözés és 24 órás  
nyelőcső pH mérés -  
igazolható. Kevésbé  
használható a hasi ultrahang

vizsgálat, de egyéb eredetű hányásos, hasfájásos panaszok kizárása miatt elengedhetetlen ennek elvégzése is. A gyomortáji panaszok kapcsán, különösen, ha azok hasmenéssel, puffadással társulnak, felmerülhet az ételallergia, vagy ételintolerancia gyanúja is. Ez esetben allergia vizsgálatra is sor kerülhet. A gyomorfekély kialakulásában a *Helicobacter pylori* nevű baktériummal történő fertőzés is szerepet játszhat. Amennyiben a problémát valóban fertőzés okozza, kombinált antibiotikus kezelés jelenti a megoldást.

### **Változtasson életmódján!**

A reflux kezelésében kiemelt figyelmet kell fordítanunk a helyes táplálkozásra. Enyhe esetben elegendő lehet a táplálkozással bevitt károsító anyagok kerülése: ne fogyasszon a beteg savanyú, túl fűszeres ételeket. Kerülni érdemes az alkoholt, kávé, csokoládét, sőt, még a dohányzást is. Gyakran, de keveset kell ennie, mert a túlterhelt gyomorból nagyobb a valószínűsége a visszacsorgás létrejöttének.

A túl híg gyomortartalom is könnyebben jut vissza a nyelőcsőbe, ezért – különösen lefekvés előtt – nem szabad sok folyadékot fogyasztani. Ezt is inkább több részletben, a nap folyamán elosztva kell a betegnek meginnia.



Alvás közben, a gyomortartalom visszacsorgását megakadályozandó, javasolt a fejrész megemelése.

A reflux pszichés hatásra – stressz - is létrejöhet, vagy súlyosbodhat.

A hasi nyomás emelkedése (kövérség, nagy súly emelése, cipelés, egyes sportok: pl. súlyemelés, futás) rontja a tüneteket, de a hasizom erősítése javít a panaszokon.

*Forrás: Allergiakozpont.hu*

[Látogass el Sárvárra! - 7 ok, amiért érdemes](#)