

Az égő gyomor érzését mindenki ismeri. Okozhatja rossz étkezési szokás, de a stressz is. Létezik azonban két olyan betegség, amely feltétlenül gyomorégéshez vezet: a reflux és a gyomorfekély – és egyiket sem szabad félvállról venni!

HA ÉG A GYOMOR

MI A REFLUX?

Létezik egy betegség, melyet az orvosok álarcos fojtogatónak is neveznek, ugyanis gyakran bújik más betegségek tüneteinek mögé: ez a reflux. A magyar felnőttek 55 százaléka küzd valamilyen gyakorisággal a refluxszal, különösen negyvenéves kor után. Sokan azonban nem tudják, hogy mindez pontosan milyen tünetekkel járhat.

KIK A VESZÉLYEZTETETTEK?

- az elhízottak
- a légúti betegségben szenvedők
- a várandós nők
- a dohányzók

JÓ TUDNI!

- Már a legkisebb, tartósan jelentkező panasznál is érdemes orvoshoz fordulni, de fogyás vagy hányás esetén mindenképpen! A kivizsgálás történhet gyomortükrözés és 24 órás nyelőcső pH-méréssel. Kevésbé használható a hasi ultrahangvizsgálat a reflux igazolására, de egyéb hányásos, hasfájásos panaszok kizárása miatt ez is elengedhetetlen.
- A babák is büfiznek evés után, ami egyfajta refluxnak tekinthető, de szerencsére ezt 90 százalékuk kinövi.

Jellemző tünetek

„Az egyik leggyakoribb tünet a gyomorégés, amit rossz szájíz, szájüregi égés és kellemetlen szájszag is kísér. Az égő érzés a mellkas közep-vonalában jelentkezik, a gyomorszájtól egészen a torokig tarthat. Kisugározhat a nyak, az áll, a karok és a lapocka felé is” – mondja dr. Hídvégi Edit gasztroenterológus, a Budai Allergiaközpontból. – „A savas felbőfőzés során az emésztőnedvekkel kevert gyomortartalom csípős ízt okoz, köhögésre ingerel, és nyelési nehézségeket okozhat. Súlyosabb esetben mellkasi fájdalom is kialakulhat szövödményként, ami a szívinfarktushoz hasonló fájdalmat is okozhat.” A reflux súlyosbítja az asztmás tüneteket is, különösen, ha az asztma étkezést követően súlyosbodik, és főleg éjjel okoz panaszt. Az éjszakai savattörésnek nevezett jelenség nemcsak a pihenést zavarja meg, de visszatérő tüdőgyulladást és hörghurutot okoz. A krónikus köhögés, torokfájás és -gyulladás mögött is rejtőzhet a refluxbetegség.

Sokakat érint!

MRUNK

ÉLETMÓDVÁLTÁS ÉS ORVOSI SEGÍTSÉG

TIPP

- A refluxbetegnek gyakran, de keveset kell ennie.
- Különösen lefekvés előtt nem szabad sok folyadékot fogyasztani, napközben is sokszor, de egyszerre keveset ihatunk csak.
- Az éjszakai savattörés megelőzésére az ágy fejénél lévő végét meg kell emelni, hogy a vízszintes helyzetben ne folyhasson visszafelé a savas folyadék.
- Különösen súlyos esetben a savcsökkentő gyógyszereket a bél mozgását serkentő szerekkel kell kombinálni. A vény nélkül kapható savlekötők a panaszokat gyakran mérsékelik, vagy átmenetileg megszüntetik, de a nyálkahártya károsodását, és így a betegség előrehaladását nem akadályozzák meg. Ezért ha tartósan szedjük őket orvos tudta nélkül, az a helyes diagnózis felállítását késleltetheti.
- A reflux tartós stressz hatására is létrejöhet vagy súlyosbodhat, de a mozgás, a hasizom erősítése javíthat a panaszokon.
- Ki kell zárni a hajlamosító tényezőket, mint a dohányzás vagy az alkoholfogyasztás.
- Kerülendők a csokoládé, a feketekávé, a szénsavas üdítők, a paradicsomos ételek, az erős fűszerek, a mentol és a zsír is.
- Enyhítheti a tüneteket a szoros ruha, az öv elhagyása.
- A kezelőorvost tájékoztatni kell a betegségről, és érdemes kiiktatni azokat a gyógyszereket, amelyek a gyomor-nyelőcső közti záróizom tónusát csökkentik, vagy a gyomorsavtermelés fokozása révén károsítják a nyálkahártyát. Ilyenek elsősorban a szteroidok, nyugtatók, gyulladáscsökkentők és egyes vérnyomáscsökkentő szerek.



NEM SZABAD ELHANYAGOLNI

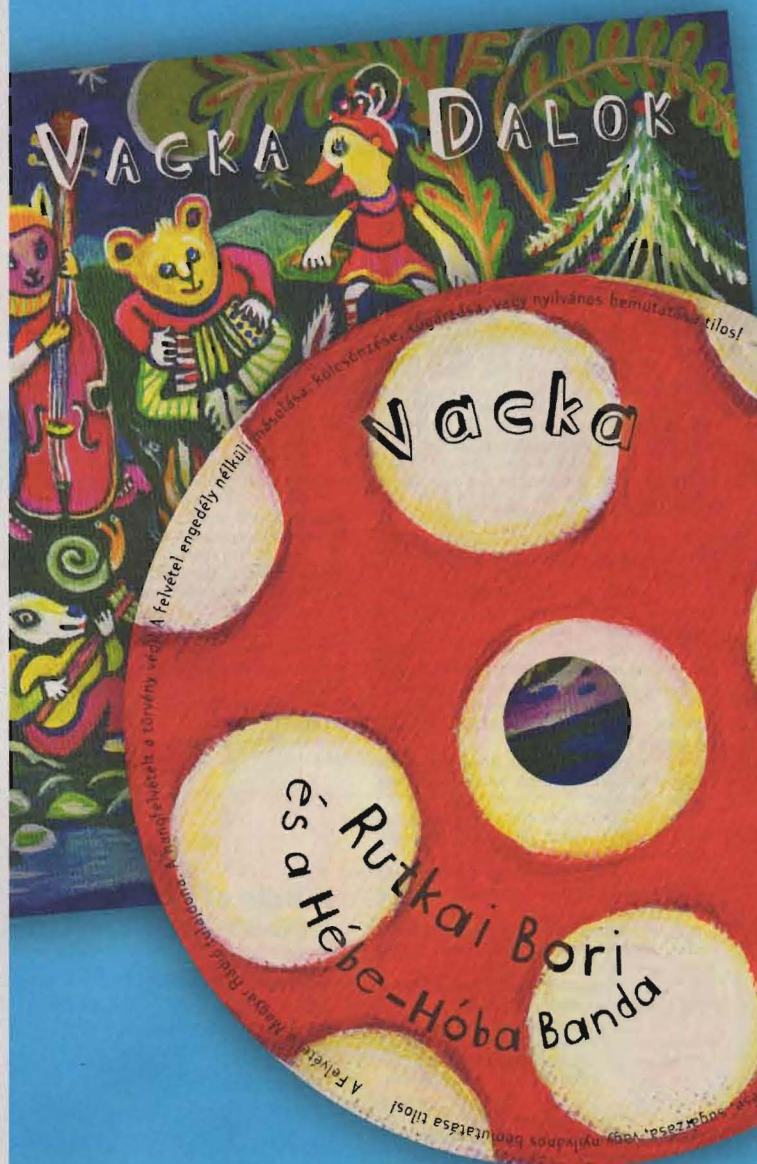
Fontos tudni, hogy az életmódbeli szabályok betartásával és orvosi segítséggel jól karbantartható a reflux. Aki azonban elhanyagolja a kezdetben inkább csak kellemetlen betegséget, rosszul teszi, ugyanis akár daganathoz is vezethet.

Természetes segítség

- Nyálkahártya regeneráló gyógyszereket mindenképpen érdemes fogyasztani. Ilyenek a cickafark, körömvirág, fehér akácvirág, katáng, fehérmályva. Ezekből keveréket készítve hat hétig napi 3 csésze kortyolgatása ajánlott.
- A lúgos gyógyvizek is semlegesíthetik a savakat és csökkenthetik a gyulladást. Ezekből étkezés után 1-2 órával kortyonként kell elfogyasztani egy pohárral, szintén hat hétig.
- A reflexológia (talpmasszázs) javítja az emésztést, stabilizálja a savtermelést, serkenti a gyomor ürülését, valamint a kiváltó okok közt szereplő stresszt is oldja.



Elkészült Megjelent Kapható



Megjelent az MR1-Kossuth Rádió Vacka Rádió mesesorozatának zenei anyaga CD-n, megvásárolható az MR Vevőszolgálatán (Budapest, VIII. ker. Pollack Mihály tér 8.), minden nagyobb könyv-áruházban és CD elárusító helyen, valamint utánvétellel megrendelhető a következő e-mail címen: vevoszolg@radio.hu

**Vacka
rádió**

www.gyerekek.radio.hu

1 Kossuth
mr