

Kávé, dohányzás, stressz – a gyomor ellenségei

Kategória: Emésztőszervek | 2012. szeptember 07. péntek, 12:24 | Írta: allergiakozpont.hu

Nehézlégzés, mellkasi szorítás, égő érzés a has felső részén. A felsorolt tünetek könnyen összetéveszthetők a szívinfarktus jeleivel, 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, a Budai Allergiaközpont gasztroenterológusa. 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. Másrészt 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 sem semlegesítődik, akkor hozza létre a nyombélfekélyt.

A cikk a reklám után folytatódik

Reflux - 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, gégeszeti 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, kávét, csokoládét, sót, 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.

www.allergiakozpont.hu

Címkék: Gyomorégés (pyrosis) Reflux

Kapcsolódó kifejezések: GERD gyomortükrözés gyomorégés reflux

Ez is érdekelheti



A gyomorégés, puffadás természetes ellenszerei... - (2012.02.11)



Gyomorégés és reflux - vegyük komolyan!... - (2012.01.10)



Mi okozza a „gombócérzést” a torokban?... - (2011.10.15)



9/11: kapcsolatban a savas refluxszal... - (2011.09.11)



Gyomorégés... - (2011.05.05)



5 étel, ami szabotálhatja az éjszakai pihenést... - (2011.02.27)

Küld

0

1

Tweet

Share



Szólj hozzá...

Megosztás a Facebookon

Hozzászólás Éva Tóth-Tokaji néven (Mégváltoztat)

Hozzászólok

Facebook közösségi modul

© Copyright 1993-2012 Dr.Info All Rights Reserved! / Minden jog fenntartva!