

# Savas reflux és nyelőcsőgyulladás

**A legtöbb ember átélte már a gyomor vagy a gyomorszáj tájékán jelentkező égő érzést. „Ég a gyomrom” – szoktuk mondogatni ilyenkor. Sokan tudják, hogy a tünet háttérben a gyomorsav felszaporodása áll, illetve az, hogy a gyomorsav a gyomorszájon keresztül visszaáramlik a nyelőcső alsó részébe, ott akár gyulladást is okozva.**



## MI OKOZZA A GYOMORÉGÉST ÉS A SAVAS REFLUXOT?

Az elfogyasztott táplálék a nyelőcsővön keresztül a gyomorba jut, ahol a gyomornedvek megkezdik a lebontását és felszívását. A lebontás főszereplői az emésztőenzimek és a gyomorsav, így a gyomorban savas környezet uralkodik. A gyomor azonban nemcsak gyomorsavat termel, hanem nyákot is, mely a nyálkahártyát bevonva védi azt a gyomorsav károsító hatásával szemben. Normális körülmények között a gyomor felső záróizomzata, a gyomorszáj szorosan záródik, és megakadályozza, hogy a savas gyomortartalom visszajusson a nyelőcsőbe.

Savas reflux akkor jön létre, ha a gyomorszáj nem képes ellátni ezt a záró funkcióját. Ilyenkor a gyomortartalom a nyelőcső alsó részén – mivel azt már nem védi a nyák – irritációt, gyulladást okoz, mely fájdalommal jár. Ezt nevezi a köznyelv gyomorégésnek.

## A SAVAS REFLUX ÉS A NYELŐCSŐGYULLADÁS TÜNETEI

A savas reflux tünetei típusos esetben étkezés után a legkifejezettebbek: nem állandó jelleggel állnak fenn, a jobb és rosszabb periódusok teljesen tünetmentes időszakokkal váltakoznak.

A savas reflux legjellegzetesebb tünete, a gyomorégés rendszerint a has felső részén és a mellkas alsó részén jelentkezik, és

innen sugározhat a nyak felé. (A szívroham is járhat hasonló jellegzetes tünetekkel, ezért fontos annak eldöntése, hogy „csak” a szokásos gyomorégésről van szó, vagy közvetlenebb veszélyt jelentő betegség áll a tünetek háttérben.)

További gyakori tünet lehet az általános rossz közérzet, a szájban érzett savas íz, a puffadás, böfögés, emésztési zavar és a forró ital lenyelésekor fellépő égő érzés.

Ritkább esetekben a savas reflux tünetei más betegségek tüneteit is utánozhatják, ami téves diagnózishoz vezethet. Ilyenek:

- Állandó köhögés, mely leginkább éjszaka jelentkezik. Oka, hogy a savas gyomortartalom a légcsőbe is bejuthat. A tünetek pl. asztma gyanúját kelthetik.
- Egyéb száj- és garatüregi tünetek (pl. fogínyproblémák, rossz lehelet, torokfájás, rekedtség, gombócérzés a torokban).
- Heves mellkasi fájdalom. Ilyenkor fel kell hogy merüljön a szívinfarktus gyanúja is.

## A SAVAS REFLUX KIVIZSGÁLÁSA

Jellegzetes tünetek esetén nincs szükség speciális vizsgálatokra, az orvos már az elmondott panaszok alapján valószínűsíti, hogy a háttérben savas reflux, illetve a reflux okozta nyelőcsőgyulladás húzódnak meg.

További vizsgálatokra lehet azonban szükség, ha a tünetek súlyosak, a megke-



**Ha az ágy fej felőli végét pl. könyvekkel 10–20 cm-rel magasabbra emeljük, alvás közben a gyomorsav kevésbé fog visszaáramlani a nyelőcsőbe**

dett kezelés ellenére sem javulnak, illetve felvetik más betegség lehetőségét is. Ilyen esetekben az alábbi vizsgálatok jönnek szóba a panaszok eredetének felderítésére:

- Gyomortükrözés. A savas reflux részletesebb kivizsgálásában leggyakrabban végzett vizsgálat. Vékony, hajlékony csövet (endoszkópot) vezetnek le a szájon és a nyelőcsővön át a gyomorba. Az endoszkóp fényforrással van ellátva, melynek segítségével közvetlenül szemügyre vehe-

tő a nyelőcső és a gyomor nyálkahártyájának állapota, észrevehető a kifehéledés vagy a nyálkahártya-gyulladás egyéb jelei. Nem zárja ki a savas reflux lehetőségét, ha a gyomortükrözés során a nyálkahártya épnek tűnik.

- A nyelőcső savasságának vizsgálata. A nyelőcsőben uralkodó pH-érték meghatározása alapján valószínűsíthető, hogy fennáll-e savas reflux, vagy sem.

- Egyéb tesztekre általában akkor van szükség, ha felmerül, hogy a savas reflux következtében szövődmény alakult ki, vagy a tünetek hátterében más betegség áll. Szóba jöhet pl. mellkasi röntgenvizsgálat vagy EKG elvégzése.

## HOGYAN KEZELHETŐ A SAVAS REFLUX?

A savas reflux okozta tünetek az életmód megváltoztatásával is enyhíthetők, erről később lesz szó. A savas reflux kezelésében alkalmazott gyógyszerek célja a savhatás enyhítése.

1. Savkötő szerek. Ezek lúgos vegyhatású folyadékok vagy tabletták, melyek a savat megkötik, közömbösítik. E szerek között vannak vény nélkül kapható és csak orvosi vényre hozzáférhető készítmények egyaránt.

2. Savtermelést csökkentő szerek. Két fő csoportjuk az ún. protonpumpagátlók és a hisztamin (H<sub>2</sub>) receptor blokkoló szerek. A két gyógyszer csoport eltérő mechanizmussal hat ugyan, de a végeredmény mindkét esetben a gyomor savtermelésének csökkenése. Átlagos esetben az orvos először protonpumpagátlóval próbálkozik, és ha nem ér célt, áttér H<sub>2</sub>-receptor-blokkolóra.

3. A savas reflux terápiájában alkalmazott gyógyszerek harmadik nagy csoportját az ún. prokinetikus szerek képezik. Ezek a gyomorürülés gyorsításával hatnak. A savas reflux eseteiben ritkábban adott szerek különösen akkor lehetnek jó hatásúak, ha a kórállapotot jelentős puffadás vagy állandó böfögés kíséri.

4. Súlyos esetekben, amikor minden gyógyszeres kezelés csődöt mond, szóba jöhet műtét végzése is. A nyelőcső és a gyomor közötti záróizmot erre alkalmas sebészeti technikával „megerősítik”, szűkítik, ezzel helyreállítva a körkörös izom zárófunkcióját. Másik módszer apró mágneses eszköz bevezetése a nyelőcső alsó szakaszába. Az eszköz nem akadályozza a nyelést, de meggátolja a savas gyomortartalom visszajutását a nyelőcsőbe.

## A SAVAS REFLUX HOSSZÚ TÁVÚ KÖVETKEZMÉNYEI

Az orvos által előírt gyógyszeres kezelést akkor is folytatni kell, ha semmilyen tünet nem jelentkezik, és a beteg teljesen egészségesnek érzi magát, mert a tartósan fennálló savas reflux hosszabb távon komoly következményekkel járhat. Ezek közül a leggyakoribbak:

- Hegesedés és következményes szűkület.

- Ün. Barrett-nyelőcső kialakulása. Ilyenkor a nyelőcső alsó szakaszának hámszerkezete olyan irányban változik, hogy jelentősen megnő a nyelőcsőrák kialakulásának kockázata.

- Nyelőcsőrák. Savas reflux tartós fennállása nem drámaian, de észrevehetően fokozza rosszindulatú daganat kialakulásának esélyét.

## MIT TEHET A BETEG A SAVAS REFLUX TÜNETEI ELLEN?

- Szokjon le a dohányzásról! A dohánytermékek több vegyülete is ellazítja a simaizmot, így a nyelőcső záróizomzatát is, ezzel súlyosbítja a savas refluxot.

- Ha túlsúlyos vagy elhízott, igyekezen normális testsúlyt elérni és fenntartani! Túlsúlyos és elhízott embereknél a hasizomtömeg nyomást gyakorol a gyomorra és fokozza a savtermelést, ezzel súlyosbítja a tüneteket. Hasonló módon fokozza a refluxot a szoros nadrág, a feszesre húzott nadrágszíj.

- Figyeljen oda, mit eszik! Egyes élelmiszerek súlyosbíthatják a savas reflux tüneteit. Hogy pontosan mely ételek kerülendők, az egyénileg is változhat, ezért mindenkinek magának kell kitapasztalnia, mely ételek mellőzése csökkentheti a tüneteket. Ilyenek lehetnek pl. a fűszeres ételek, csokoládé, borsmenta, paradicsom; forró italok, kávé, alkoholtartalmú italok.

- Egyen gyakran, de kevesebbet! Savas reflux fennállásakor érdemes kerülni a bőséges étkezéseket. A napi ételadagot célszerű több kisebb étkezésre elosztani.

- Ne fekdjön le közvetlenül étkezés után! A vízszintes és az előrehajló testhelyzet egyaránt fokozza a savas refluxot. A napi utolsó étkezést időzítse a kora esti órákra. A lefekvés előtti 3 órában már ne egyen semmit, és az utolsó 2 órában folyadékot se fogyasszon.

- Ha képes úgy aludni, hogy az ágy fej felőli vége 10–20 cm-rel magasabban van, akkor tegye ezt meg úgy, hogy az ágy lábát téglával vagy könyvekkel megemeli. Ily módon a gravitáció is segít abban, hogy alvás közben a gyomorsav ne kerüljön vissza a nyelőcsőbe. Ha erre nincs lehetőség, jó megoldás lehet még egy párna használata, ilyenkor azonban ügyelni kell arra, hogy a párnák ne kényszerítsék a testet olyan helyzetbe, ami fokozza a hasúri nyomást.

- Nézzék át orvosával a rendszeresen szedett gyógyszerek listáját! Egyes gyógyszerek irritálhatják a nyelőcső alsó szakaszát, vagy gyengíthetik a nyelőcső záróizmát, ezzel súlyosbítva a savas refluxot. Az orvos tud pontosabb felvilágosítást adni, melyek lehetnek ezek, de a széles körben szedett gyógyszerek közül ide tartozhat pl. a gyulladáscsökkentőként, fájdalom- és lázcsillapítóként használt ibuprofen vagy az aszpirin, illetve a szívgyógyászatban rendelt nitrátok, kalciumcsatorna-blokkolók, egyes vízhajtók.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.