

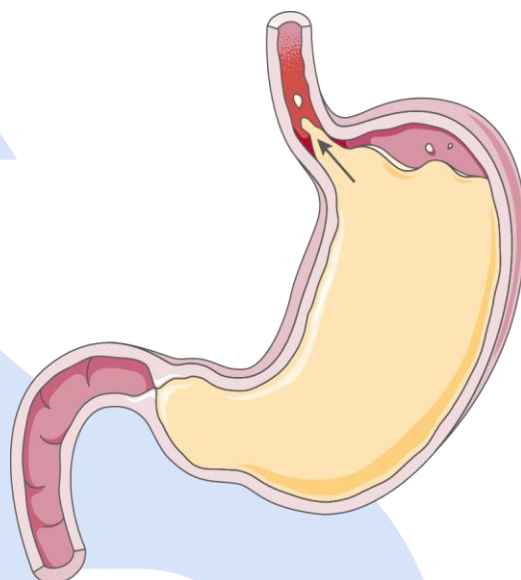


Refluks – Sure opstød

Sure opstød, som skyldes opløb af mavesyre til spiserøret (Refluks) er en meget hyppigt forekommende tilstand, som alle mennesker oplever i mere eller mindre udtalt grad. For de fleste er det en sjælden og hurtigt forbigående gene; for andre er det en nærmest invaliderende tilstand med stor indvirken på livskvaliteten.

Refluks kan give en række forskellige symptomer:

*Halsbrand
Smerte og svien i solar plexus eller bag
brystbenet
Opløb af mavesyre til svælget, evt.
opkastninger
Kvalme
Hoste, hæshed eller sekretproduktion
Tandskader og belægninger på tungen*



Årsager til refluks

Mavesækken og tolvfingertarmen kan fint holde til påvirkning af mavesyre. Det kan spiserøret ikke. Opløb af mavesyre til spiserøret udløser ubehag. Er spiserøret påvirket af mavesyre længe eller ofte, kan der udvikles en slags betændelsestilstand, inflammation, i slimhinden, ligesom der efter langvarig syrepåvirkning kan optræde celleforandringer.

Ofte kan man ikke udpege en årsag til sure opstød, men flere tilstande kan øge risikoen for være generet af refluks, såsom **overvægt, rygning, sene eller store aftensmåltider, forstoppelse m.fl.** For nogle udløser indtag af **særlige fødevarer** udtalte gener.

Der kan også være tale om, at man har et **spiserørsbrok**, hvor lukkemusklen mellem spiserør og mavesæk ikke lukker tæt, og mavesækken evt. forskydes op gennem mellemgulvet. Så er risikoen for syreopløb betydeligt forøget.

Udredning af refluks sygdom

Oftest er symptomerne på refluks ganske typiske, og egen læge har allerede stillet diagnosen og forsøgt behandling. Varer symptomerne ved; kommer symptomerne igen efter endt behandling eller er der tale om langvarige eller atypiske symptomer bør der foretages en **kikkertundersøgelse af spiserør, mavesæk og tolvfingertarm – Gastroskopi.**

En gastroskopi kan identificere evt. syreskader eller celleforandringer i spiserøret og kan afklare andre årsager til symptomerne, herunder udelukke kræft. Samtidigt kan en gastroskopi være med til at give et indtryk af, om et evt. spiserørsbrok er medvirkende til reflux.

Behandling af reflux

Tyngdekraften har betydning for sværhedsgraden af reflux

Overvægt – Overvægt øger risikoen for reflux og forværrer refluxsymptomer. Undersøgelser viser, at **vægttab** kan mindske eller helt fjerne refluxsymptomer. Selv mindre vægttab har værdi.

Fødeindtag tæt på sengetid – Spise og drikke; selv en snack eller kop kaffe foran fjernsynet eller et stort glas vand efter tandbørstning; udløser produktion af mavesyre i mavesækken. Hvis man umiddelbart efter lægger sig ned, vil tyngdekraften bevirke, at mavesyren kan skylle op i spiserøret.

Undgå derfor at spise og drikke tæt på sengetid.

Eleveret hovedgærde i sengen – Undersøgelser har vist, at det kan bedre refluxsymptomer at "sove op ad bakke". Tyngdekraften vil så hjælpe til, at mavesyren ikke skyller op i spiserøret. Du kan eksperimentere ved at **hæve hovedenden af sengen** ca. 15cm. med et par bøger under sengestolperne. Det er gratis og aldeles ufarligt.

Medicinsk behandling

Syre-neutraliserende behandling. I håndkøb findes diverse præparater, der neutraliserer mavesyre og giver øjeblikkelig, men kortvarig, lindring. Andre præparater lægger "låg" på mavesyren og søger at reducere selve refluxmekanismen.

Syrehæmmende behandling. Ofte vil lægen udskrive medicin, der hindrer produktionen af mavesyre. Få vil være afhængige af at tage medicinen livslangt, mens de fleste kan tage medicinen i en periode, hvorpå de bliver symptomfri:

Eksempel på behandling (skal ordineres ved lægen):

Eks. tablet Pantoprazol 40mg. 1-2 gange dagligt i 30 dage.

Herpå reduceres behandlingen til én gang dagligt eller helt til forbrug ved behov. Ved behov tages medicinen 1-2 gange dagligt i 7-10 dage, hvorpå man ophører på ny.

Princippet er at finde *den lavest mulige effektive dosis*. De færreste har brug for livslang behandling.

Det er vigtigt at indtage den syrehæmmende medicin korrekt: **½-1 time før et måltid på tom mave**. Ellers virker medicinen ikke.

Kirurgisk behandling

Er der tale om et spiserørsbrok som årsag til symptomerne, og er der fortsat betydelige, generende symptomer trods efterlevelse af gode råd og anvendelse af medicinsk behandling, kan der blive tale om at udrede yderligere og overveje et kirurgisk indgreb. Du kan i så fald viderehenvises til en specialafdeling af din egen læge eller her fra klinikken.