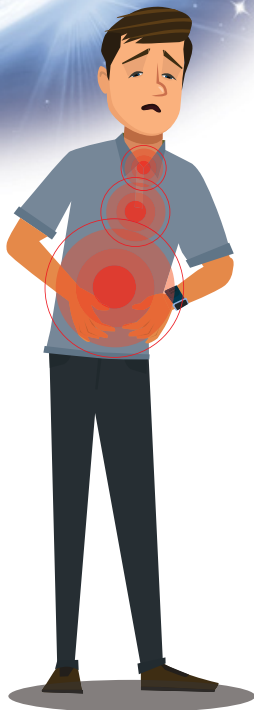


CHOROBA REFLUKSOWA

zalecenia dla pacjenta



KIEDY NALEŻY SKONSULTOWAĆ SIĘ Z LEKARZEM?

Sporadycznie występujące objawy refluksowe zwykle nie wymagają pilnej konsultacji lekarskiej. Często wystarczy zmodyfikować styl życia, wdrożyć zdrową dietę i zredukować masę ciała, aby istotnie złagodzić lub zupełnie wyeliminować nieprzyjemne objawy. Gdy symptomy refluksu są uciążliwe, znacznie pogarszają jakość codziennego życia – np. występują co najmniej **2–3 razy w tygodniu**, a modyfikacja sposobu odżywiania nie przynosi poprawy, warto **skonsultować się z lekarzem**. Konsultacji lekarskiej wymagają również pacjenci po 45. roku życia.

Niezwłoczna porada lekarska jest także bezwzględnie konieczna **ZAWSZE**, gdy pojawiają się tzw. **objawy alarmowe** ze strony przewodu pokarmowego, takie jak: **wymioty, problemy z połykaniem, ból przy połykaniu pokarmu, krwawienie z przewodu pokarmowego, niewyjaśniona i niezamierzona utrata masy ciała lub anemia (niedokrwistość).**

Do zasięgnięcia przyspieszonej porady lekarskiej powinno skłonić również wystąpienie bólów w klatce piersiowej.

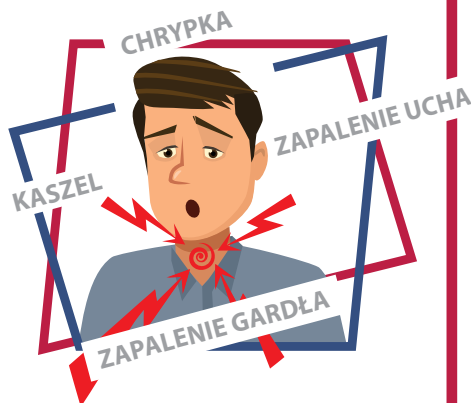
JAKIE SĄ CHARAKTERYSTYCZNE OBJAWY CHOROBY REFLUKSOWEJ?

Objawy choroby refluksowej wynikają z drażniącego działania kwasu żołądkowego na tkanki. Dzielimy je na objawy przełykowe (związane z podrażnieniem przełyku przez cofającą się treść żołądka) oraz pozaprzęłkowe – wynikające z przedostawania się kwasu solnego w postaci gazowej z żołądka ku górze do dróg oddechowych, krtani i jamy ustnej.

Najczęstsze przełykowe objawy choroby refluksowej to: zgaga, kwaśne odbijanie, uczucie cofania treści pokarmowej do przełyku, kwaśny lub gorzki posmak w jamie ustnej i ból w nadbrzuszu.

Rzadziej choroba refluksowa wywołuje wymioty czy ból w klatce piersiowej podobny do bólów w przebiegu zawału mięśnia sercowego. Maska sercowa choroby refluksowej obejmuje także takie objawy jak uczucie kołatania serca, a niekiedy inne zaburzenia rytmu serca i omdlenia.

Objawy pozaprzęłkowe choroby refluksowej to: chrypka, kaszel, pieczenie języka i jamy ustnej czy uszkodzenia szkliwa zębowego. Choroba refluksowa może być również niekiedy przyczyną nawracających i opornych na klasyczne leczenie zapaleń gardła, zapaleń zatok obocznych nosa i zapaleń ucha środkowego.



CHOROBA REFLUKSOWA

zalecenia dla pacjenta

DLACZEGO LEKARZ ZALECIŁ MI PRZYJMOWANIE LEKÓW NA REFLUKS NA CZCZO?

Inhibitory pompy protonowej są najbardziej skutecznymi lekami stosowanymi w chorobie refluksowej. **Efekt leczenia jest jednak najlepszy, gdy przyjmuje się je po przedłużonym czasie bez spożycia posiłku, np. rano na czczo** po przebudzeniu, a wieczorem również po odpowiednim odstępie czasu od poprzedniego posiłku.

W takich okolicznościach żołądek jest najbardziej podatny na działanie tych preparatów. Kolejny posiłek po zażyciu leku powinien być spożyty nie wcześniej niż po 30 minutach.

Reasumując, większość inhibitorów pompy protonowej **zaleca się przyjmować na czczo minimum 30 minut przed posiłkiem, co warunkuje ich optymalne działanie.**



DLACZEGO LEKARZ ZABRONIŁ POPIJANIA LEKU NA REFLUKS KWAŚNYM SOKIEM?

Kwaśne soki niekorzystnie wpływają na działanie leków stosowanych w terapii choroby refluksowej. Szczególnie **należy unikać soków cytrusowych, które mogą modyfikować wchłanianie i przetwarzanie w organizmie substancji leczniczych.** Niektóre z nich mogą wręcz zwiększać ryzyko działań niepożądanych leku (np. sok grejpfrutowy).

Kwaśny odczyn napoju zmniejsza aktywność substancji czynnej. Należy również pamiętać, że **cytrusy same w sobie mogą nasilać objawy choroby refluksowej i zaleca się eliminowanie ich z diety, nie tylko pod postacią soków.**



JAK NALEŻY SIĘ ODŻYWIAĆ W CHOROBY REFLUKSOWEJ?

Modyfikacja nawyków żywieniowych jest pierwszym etapem postępowania w leczeniu choroby refluksowej. **Zaleca się regularne jedzenie co 2–3 godziny małych objętościowo posiłków.** Ostatni posiłek należy spożywać nie później niż około **3 godzin przed położeniem się na spoczynek nocny.**

Dieta powinna obejmować pokarmy lekkostrawne. Zaleca się unikanie wszelkich potraw, które nasilają objawy choroby refluksowej. Zwyczajowo odradza się spożywanie potraw smażonych, tłustych, żywności przetworzonej, a także słodczy, cytrusów i potraw pikantnych. Należy wyeliminować bądź istotnie zredukować spożycie alkoholu, przede wszystkim czerwonego wina i piwa, a także zaprzestać palenia tytoniu.

UNIKAJ!

