

**ASTRO-  
EZOFAGEALNA  
REFLUKSNA  
BOLEZEN**

**MATJAŽ KOŽELJ  
BORUT KOCIJANČIČ**



**V SKRBI ZA VAŠE ZDRAVJE**





## ASTROEZOFAGEALNA REFLUKSNA BOLEZEN

Gastroezofagealna refluksna bolezen je pogosta težava, ki nastane zaradi čezmernega zatekanja želodčne vsebine v požiralnik. Če je zatekajoče želodčne vsebine preveč, njeno zatekanje v požiralnik prepgosto ali njeno odstranjevanje upočasnjeno, pride do klinične slike gastroezofagealne refluksne bolezni, ki ima različne stopnje.

Gastroezofagealno refluksno bolezen poznamo že več kot 20 let. Raziskave kažejo, da se pojavlja iz leta v leto pogosteje. Ocenjujejo, da ima zaradi nje vsak dan težave od 4 do 7 % ljudi, enkrat na mesec pa kar 34 do 44 % ljudi. Pogostejša je pri starejših ljudeh in pri nosečnicah.

Ljudje imajo zaradi nje predvsem dve težavi: zgago in regurgitacijo.

Obilen refluks lahko pri nekaterih bolnikih povzroči vnetje žrela, vnetje grla, kronični kašelj ali astmo, pri čemer sta zgaga in regurgitacija prisotni ali pa tudi ne.

ZGAGA je pekoč občutek, lahko tudi bolečina v epigastriju ali za prsnico, ki se pojavi kmalu po obroku.

REGURGITACIJA je pasivno pritekanje želodčne vsebine v usta pri ležanju, pripogibanju ali napenjanju.

*Matjaž Koželj, dr. med.  
Prim. asist. dr. Borut Kocijančič, dr. med.  
Klinični center Ljubljana  
Interna klinika  
Klinični oddelek za gastroenterologijo  
Japljeva ulica 2, Ljubljana*

# KAKO INVAZIVNI GASTROEZOFAGEALNA REFLUKSNA BOLEZEN?

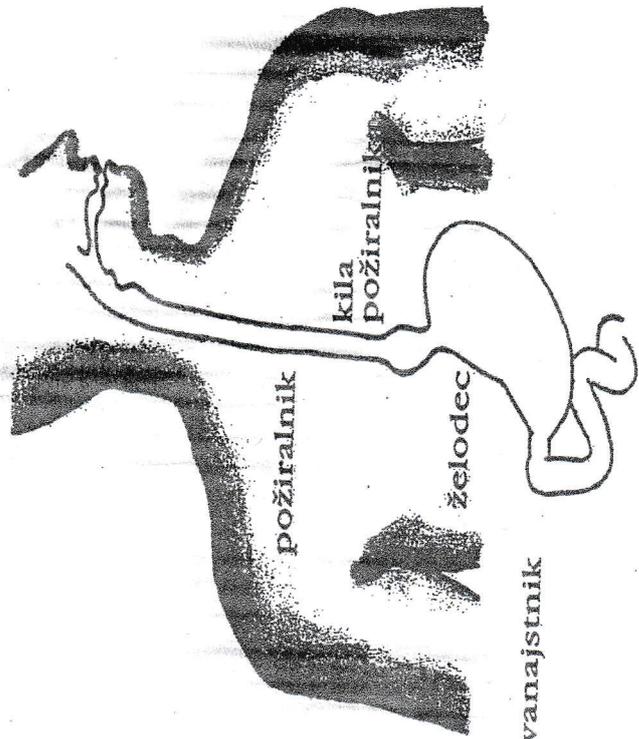
Pri zdravih ljudeh želodčna vsebina večkrat na dan zaide v požiralnik, ki jo s svojimi obrambnimi mehanizmi odstrani. Preveč želodčne vsebine poškoduje sluznico požiralnika.

Najpomembnejši vzrok čezmernega zatekanja želodčne kisline v požiralnik je nepravilno delovanje spodnje zapirake požiralnika.

Drugi vzroki so še:

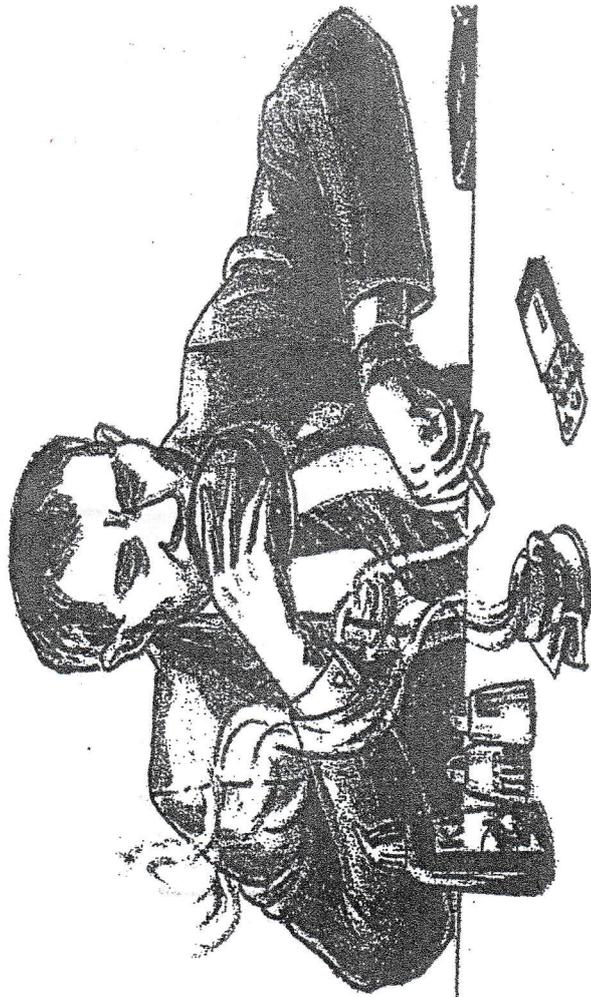
- kila požiralnika,
- način življenja,
- zdravila.

Pri požiralnikovi kili (hiatusna kila požiralnika) je spodnji del požiralnika navadno stalno odprt in tako ni ovire za vračanje želodčne vsebine v požiralnik.



Določena hrana, npr. čokolada, orehi, lešniki, alkohol, začimbe, kava, lahko povzroči težave. Hitro uživanje hrane lahko po zapletenih mehanizmi poveča zatekanje želodčne kisline v požiralnik. Tudi prevelika telesna masa, kajenje, ozka oblačila in ležanje po jedi, delo v sklonjenem položaju, dvigovanje težkih bremen in obilni obroki hrane povečajo možnost zatekanja želodčne vsebine v požiralnik.

Nekatera zdravila poleg osnovnega delovanja tudi zmanjšajo obrambno sposobnost požiralnika in tako prispevajo k nastanku refluksne bolezni.



# K AJ LAHKO NAREDIMO SAMI?

Tako kot pri vseh težavah se moramo vprašati:

Ali lahko s spremenjenim načinom življenja težave omilimo ali odstranimo?

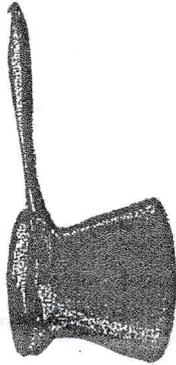
Težave so velikokrat posledica napačnega prehranjevanja. Pomembno je, da se izogibamo hrani, ki nam najpogosteje povzroča težave.



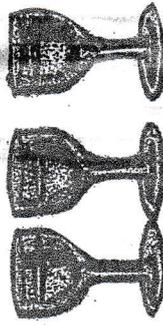
čokolada



orehi, lešniki



kava



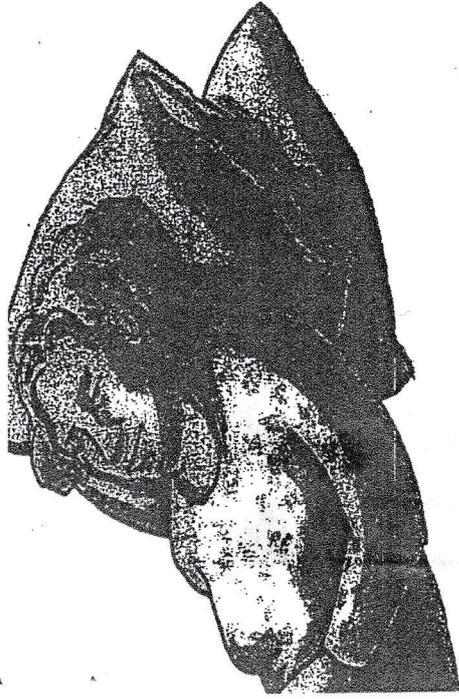
alkohol



začimbe



maščobe

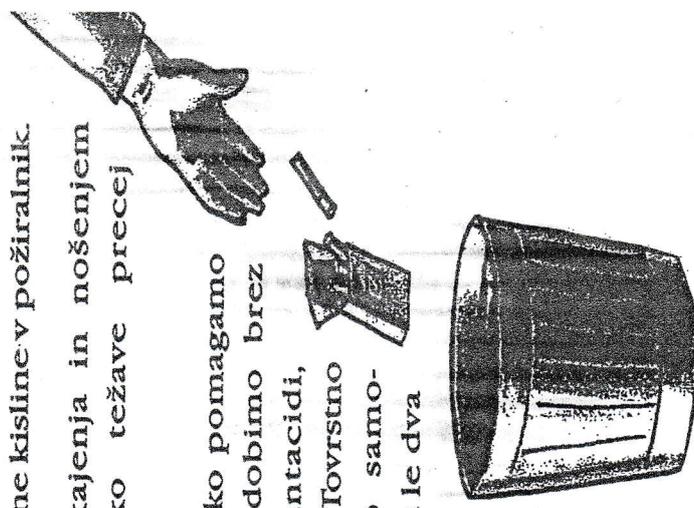


Hitro uživanje hrane ni zdravo in lahko poveča zatekanje želodčne vsebine v požiralnik. Zatekanje je še obilnejše, če se po obroku uležemo.

Pri nekaterih bolnikih se težave zmanjšajo, če ležijo z dvignjenim vzglavjem, ker se tako zmanjša zatekanje želodčne kisline v požiralnik.

Tudi s prenehanjem kajenja in nošenjem ohlapnih oblačil lahko težave precej omilimo.

Pri blagih težavah si lahko pomagamo tudi z zdravili, ki jih dobimo brez recepta v lekarni (antacidi, zaviralci receptorjev H<sub>2</sub>). Tovrstno zdravljenje imenujemo samo-zdravljenje in lahko traja le dva tedna. Če v tem času težave popolnoma ne izginejo, je treba obiskati zdravnika.



## KAJ NAREDI ZDRAVNIK?

Zdravnik lahko po pogovoru in pregledu bolnika z veliko verjetnostjo ugotovi gastroezofagealno refluksno bolezen. Glede na trajanje in resnost težav se odloči, ali bo bolnika poslal na ustrezne preiskave ali pa ga bo začel zdraviti brez predhodnih preiskav. Zdravnik vsakemu bolniku svetuje, naj spremeni način življenja (dieta, dvignjeno vzglavje, ohlapna oblačila itd.), in velikokrat predpiše tudi zdravila. Zdravila, ki jih zdravnik predpiše pri gastroezofagealni refluksni bolezni, zmanjšajo kislost želodčne vsebine, zavrejo izločanje želodčne kisline ali pospešijo praznjenje želodca. Zdravila za pospešeno praznjenje želodca uporabljamo le v redkih primerih.

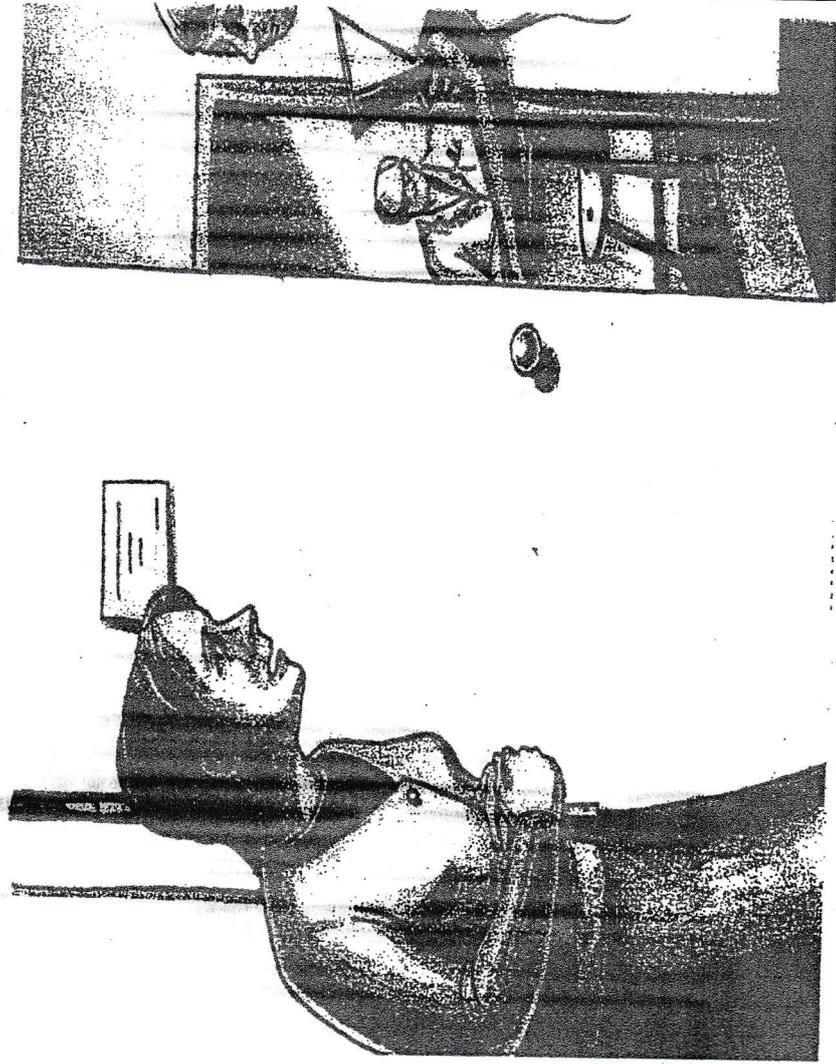
Zdravila za zdravljenje gastroezofagealne refluksne bolezni

- **ANTACIDI:** zmanjšajo kislost želodčne kisline
- **ZAVIRALCI RECEPTORJEV  $H_2$ :** zavrejo izločanje želodčne kisline
- **ZAVIRALCI PROTONSKE ČRPALKE:** skoraj popolnoma zavrejo izločanje želodčne kisline
- **PROKINETIKI:** pospešijo praznjenje želodca in okrepijo delovanje spodnje zapiralke požiralnika

Bolnike z alarmantnimi znaki zdravnik takoj napoti na ustrezne preiskave.

### ALARMANтни ZNAKI

- težko požiranje ali zatikanje hrane
- hujšanje
- slabokrvnost
- bruhanje



# ZAPISKI

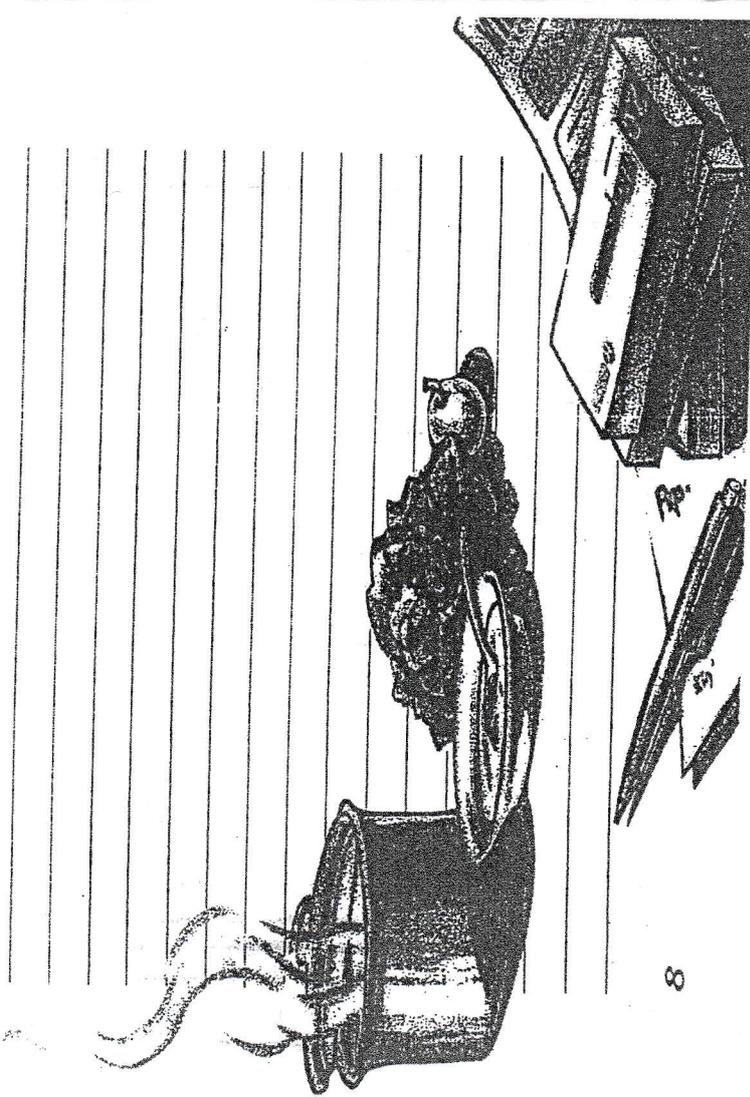
Lined writing area for notes.

**Uredniški odbor**  
Borut Kocijančič, Matjaž Koželj,  
Jože Drinovec, Marijan Ivanuša

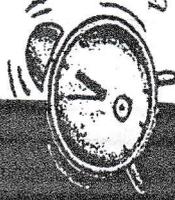
**Izdaja**  
Klinični center Ljubljana  
Interna klinika  
Klinični oddelek za gastroenterologijo  
Japljeva ulica 2  
Ljubljana

**Tisk je omogočila Krka, d. d., Novo mesto.**  
[www.krka.si](http://www.krka.si)

*oblikovanje:* Irena Romih, Amir Muratović  
*ilustracije:* Irena Romih  
*tisk:* Kočevski tisk, 11/2001, Slovenija, 817-2001



**Gastroezofagealna refluksna bolezen je pogosta težava, ki nastane zaradi čezmernega zatekanja želodčne vsebine v požiralnik.**



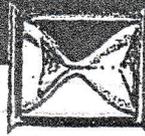
**Vsaka sprememba težav ali pojav alarmančnih znakov je lahko znak zapleta gastroezofagealne refluksne bolezni, zato je treba takoj obiskati osebnega zdravnika.**

**Samozdravljenje lahko traja samo dva tedna. V tem času morajo težave popolnoma izginiti.**



**Bolnikom z gastroezofagealno refluksno boleznijo zdravniki priporočamo, naj spremenijo način življenja, in jim običajno predpišemo zdravila.**

**Nekaterim bolnikom se bolezen pogosto ponovi. Ti bolniki potrebujejo dolgotrajno vzdrževalno zdravljenje z zdravili.**



**Le redko je potrebno operativno zdravljenje.**