

## NAVODILO PACIENTOM

### LARINGOFARINGEALNA REFLUKSNA BOLEZEN

Refluksna bolezen požiralnika je posledica čezmernega vračanja želodčne vsebine v požiralnik. Normalno se želodčna vsebina vrača v požiralnik večkrat dnevno, vendar jo varovalni mehanizmi hitro odstranijo.

O bolezenskem gastroezofagealnem refluksu govorimo, kadar je količina vsebine prevelika, ali kadar so okvarjeni varovalni mehanizmi oz. so prešibki in lahko nastane okvara na sluznici požiralnika.

Laringofaringealni refluks je zatekanje želodčne vsebine v žrelo in grlo, lahko tudi v sapnik in pljuča, ob čemer ni nujno, da je okvarjena sluznica požiralnika in ni nujno, da bolnik čuti zgago. Kislina, prebavni encimi in žolč povzročijo na sluznici žrela in grla okvare, ki jih občutimo kot draženje, bolečino in neprijeten občutek. Takega vnetja ne zdravimo z antibiotiki, ampak z ukrepi proti kislini.

Diagnozo laringofaringealne refluksne bolezni lahko postavimo že ob pregledu žrela in grla, bolnik je lahko napoten še na pregled h gastroenterologu, specialistu za bolezni prebavil, ki bo opravil pregled želodca in požiralnika.

#### BOLEZENSKI ZNAKI:

- hripavost, glasovna utrudljivost, zmanjšan glasovni obseg,
- občutek tujka v žrelu in grlu, stiskanje v žrelu,
- občutek odvečne sluzi v žrelu in grlu,
- občutek suhih ust, grenak in kisel okus v ustih,
- odkašljevanje, dolgotrajen kašelj, kašelj ko se uležemo, jutranji kašelj,
- napadi težkega dihanja,
- vneto in boleče žrelo,
- oteženo požiranje,
- zgaga, žgoča bolečina za prsnico, ki popusti po požirku vode ali antacidnih,
- spahovanje, vračanje želodčne vsebine so lahko posledica refluksne bolezni.

#### ZDRAVLJENJE

Sprememba načina življenja je preprosta in zelo učinkovita metoda zdravljenja.

Mnoge vrste hrane in pijače lahko bolezen poslabšajo in se jih je potrebno izogibati:

- premastna in ocvrta hrana,
- prekislja in pekoča ter začinjena hrana,
- čebula, česen, paradižnik, gorčica, kis,
- čokolada in druge sladke jedi, orehi,
- alkoholne pijače,
- kava in napitki s kofeinom,
- citrusi, sadni sokovi, gazirane pijače,
- pepermint.

Upoštevajte naslednja navodila:

- opustite kajenje,
- če ste pretežki, shujšajte, ne nosite tesnih oblačil,
- ne sklanjajte se po jedi,
- ne jejte neposredno pred športno aktivnostjo, petjem itd.,
- jejte večkrat dnevno, majhne količine hrane,
- večerja naj bo zgodnja in pičla, ne mlečna,
- dvignite ležišče pri zglavju za cca 5 do 10 cm,
- izogibajte se Aspirinu in nesteroidnim antirevmatikom (zdravilom za zdravljenje vnetja in bolečine), ker dražijo želodčno sluznico, posvetujte se z zdravnikom.

Poleg diete pri zmanjšanju težav pomagajo zdravila, ki nevtralizirajo želodčno kislino in jih dobimo v Lekarni brez recepta, to so antacidi (Rupurut, Rutacid...). Pomagajo prehodno, vzamemo jih ob težavah.

Ob hujših težavah priporočamo zdravila - zaviralce protonske črpalke (zmanjšajo izločanje želodčne kisline), ki jih predpiše zdravnik. Jemati jih je potrebno po navodilih, 1x ali 2x dnevno, pol ure pred obrokom. Zdravljenje je dolgotrajno, lahko traja več tednov in mesecev.

Možno je, da se po prenehanju zdravljenja bolezenski znaki povrnejo.

Ob težavah kot so: bolečine, krvavitev iz prebavil, hujšanje, bruhanje, oteženo, boleče ali onemogočeno požiranje, je potrebno čim prej obiskati izbranega zdravnika!