

Refluks (syretilbageløb)

Hvad betyder refluks?

Refluks betyder tilbageløb. Det er mavesækkens sure indhold, der løber op i spiserøret og i nogle tilfælde helt op i svælget. Tilbageløbet skyldes som oftest, at lukkemusklen mellem spiserøret og mavesækken ikke lukker helt tæt, eller at toppen af mavesækken ligger lidt over mellemgulvsmuskulaturen (mellemgulvsbrok).

Årsag:

Tilbageløb af mavesyre fra mavesækken til spiserøret giver gener, og kan give syreskader i spiserøret.

Symptomer:

- Halsbrand/sure opstød.
- Svien og brændende fornemmelse bag brystbenet.
- Smerter i toppen af maven.
- Synkebesvær.
- Hæshed, trang til at rømme sig

Hvad kan du selv gøre?

Følgende livsstilsråd kan hjælpe:

- Minimer kaffe, te, alkohol, juice og krydret mad.
- Hold op med at ryge.
- Er du overvægtig vil et vægttab have en gavnlig virkning.
- Sæt klodser under hovedenden på sengen, særligt hvis du har mange natlige gener.
- Afstå fra sene og store aftensmåltider, da det bl.a. øger den natlige syreproduktion.
- Undgå arbejdsstillinger som kræver, at du er fremoverbøjet i længere tid.
- Tyggegummi giver øget synkning af spyt og kan være en hjælp for enkelte.

Hvad kan lægen gøre?

Medicinsk behandling med syrehæmmende præparater som købes på apoteket på recept fra lægen.

Medicinsk behandling med syreneutraliserende præparater som kan købes i håndkøb på apoteket.

I de fleste tilfælde er reflukstilbøjeligheden et livslangt problem, men flertallet oplever kortere eller længere perioder med få eller ingen symptomer. De patienter, som er hårdest ramte, må være i vedvarende højdosis syreblokkerende behandling. Medicinen dæmper eller fjerner symptomerne, men helbreder ikke.

Hvis du ikke har tilstrækkelig effekt af den syredæmpende behandling, og du er svært generet, kan en operation komme på tale. Forud for en eventuel operation skal du have lavet en døgnsyremåling (24-timers pH-måling), så man sikrer sig, at dine gener skyldes syretilbageløb.