



## Reflukssygdom hos voksne

Refluks skyldes tilbageløb af maveindhold til spiserøret. Dette er en meget almindelig lidelse. Symptomerne opstår typisk kun af og til, og der kan være lange perioder uden symptomer.

I nogle tilfælde har sygdommen et svært, kronisk forløb med udtalte daglige gener, som forringer patienternes livskvalitet og udsætter dem for komplikationer til syrepåvirkning af spiserøret.

### Hyppighed

Reflukssygdom er så almindelig, at betegnelsen folkesygdom er passende. Et stigende antal danskere har sygdommen. Det anslås at omkring 20% af alle danskere har ugentlige symptomer.

### Årsag

Sygdommen skyldes tilbageløb af det stærkt sure maveindhold til spiserøret. I modsætning til mavesækkens slimhinde tåler slimhinden i spiserøret ikke påvirkning af syre gennem længere tid.

### Symptomer

Symptomer kan have alle sværhedsgrader. Fra lette og forbigående til svære og konstante. Lette symptomer er de mest almindelige. Man behøver ikke at have alle symptomerne.

- Halsbrand
- Sure opstød
- Svidende og brændende smerte bag brystbenet
- Fornemmelse af klump i halsen
- Dårlige ånde
- Kvalme
- Nedsat mad lyst

- Stemme problemer
- Irritationshoste
- Astmalignende symptomer
- Tandskader

### Faresignaler

*Man SKAL konsultere mig ved:*

- Synkebesvær
- Blødning
- Vægttab

### Hvad kan man selv gøre?

Forsøg at gennemføre en række livsstilsændringer:

- Undgå store måltider
- Spis ikke de sidste 3 timer før sengetid
- Spis fedtfattigt
- Vær modeholden med kaffe, chokolade og frugtjuice
- Undgå stærke krydderier
- Undgå tobak og alkohol
- Tab dig, hvis du er overvægtig
- Undgå forstoppelse
- Hæv sengens hovedgærde ca. 30 cm (klodser under benene)
- Undgå stramtsiddende tøj
- Undgå foroverbøjninger

Disse livsstilsændringer kan evt. forsøges sammen med syreneutraliserende medicin, som fås i håndkøb. Ved manglende effekt og kraftige symptomer så kontakt mig.

### Undersøgelse

Diagnosen stilles almindeligvis på de typiske symptomer (halsbrand, sure opstød og smerter bag brystbenet). På baggrund af oplysning om disse symptomer kan jeg påbegynde den medicinske behandling.

Jeg vil nogle gange henvise til en kikkertundersøgelse (gastroskopi) af spiserør og mavesæk for at udelukke andre lidelser og for at vurdere sværhedsgraden af skaden i spiserøret.

Gastroskopi kan ikke anvendes til at stille diagnosen refluks sygdom. Mere end halvdelen har nemlig ikke synlige forandringer i spiserøret selv ved svære symptomer.

### **Forløb**

Hos de fleste patienter er refluks en livslang sygdom, men man kan påvirke sværhedsgraden af symptomerne ved at ændre livsstil og ved at tage medicin.

### **Behandling**

Når ændringer i livsstil og syreneutraliserende medicin ikke slår til, må du konsultere mig for at få syrehæmmende medicin.

Medicinen virker ved at nedsætte mængden af syre i maven, så den ikke irriterer spiserøret.

Dette bevirker "fred og ro", så slimhinden kan hele igen. Det tager ca. 4 - 8 uger, og du skal tage tabletterne, til symptomerne forsvinder, eller så længe jeg har ordineret.