

## Behandling af refluks sygdom

Du er plaget af halsbrand og sure opstød, også kaldet refluks sygdom, og du har eventuelt et mavesår. I denne pjeces kan du læse om mulige behandlinger af refluks sygdom og mavesår.

### BEHANDLING AF REFLUKSSYGDOM

Refluks er en ubehagelig sygdom, men den er ikke livstruende. Nogle enkle ændringer, i den måde du lever på, kan ofte lette ubehaget. Der er også flere muligheder for behandling af refluks.

#### Medicinsk behandling

Refluks sygdom kan behandles med forskellige former for medicin afhængig af sygdommens sværhedsgrad og hyppighed.

Én mulighed er syreneutraliserende medicin. Syreneutraliserende medicin fås som tabletter og mikstur i håndkøb på apoteket. Man skal kun tage medicinen, når man føler gener som halsbrand og sure opstød. Medicinen neutraliserer mavesyren i løbet af få minutter, men virkningen er kortvarig. Derfor er det ikke forebyggende at tage syreneutraliserende medicin før et måltid. Der er sjældent bivirkninger ved syreneutraliserende medicin, og den er ufarlig selv ved lang tids brug.

En anden mulighed er medicin mod mavesår. Mavesårsmedicin hæmmer eller stopper produktionen af mavesyre. Virkningen kan mærkes efter få dages behandling og holder så længe, man tager medicinen. Desværre helbreder mavesårsmedicin ikke tendensen til refluks, og mange vil få halsbrand og sure opstød igen, når de stopper med at tage medicinen. Det er ofte en fordel at fortsætte med behandlingen i flere uger, selv om alle symptomerne hurtigt forsvinder. Det giver den sarte slimhinde i spiserøret ro til at hele.

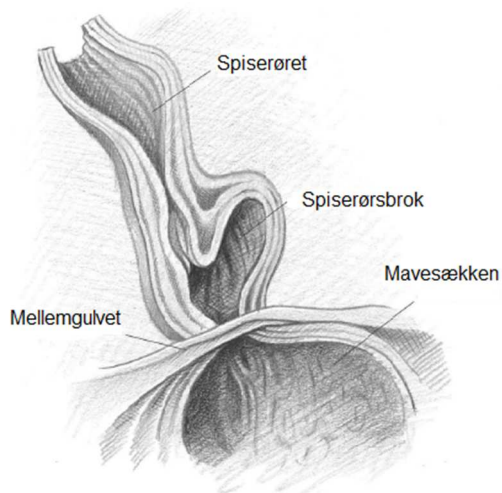
#### Om refluks sygdom

Ved halsbrand og sure opstød stiger den stærke mavesyre, som dannes hos os alle, op og løber tilbage i spiserøret. Sker det ofte og i længere tid, kan slimhinden i spiserøret tage skade. Det kaldes spiserørskatar eller refluks sygdom.

Man regner med, at omkring 7 % af alle voksne dagligt plages af halsbrand, og at cirka 30 % af alle danskere har halsbrand mindst 1 gang om måneden.

Spiserøret er et langt muskelrør, der forbinder munden med mavesækken. På den nederste del af spiserøret sidder en ringmuskel, som åbner sig, når maden skal passere. Åbner denne ringmuskel sig på forkerte tidspunkter, kan mavesyren løbe op i den nederste del af spiserøret.

Mange mennesker med refluks sygdom har også mellemgulvsbrok eller brok på spiserøret. Det opstår ved, at den øverste del af mavesækken glider lidt op i brysthulen. Brokket kan bevirke, at lukkemekanismen mellem mavesæk og spiserør fungerer dårligt, og kan derved medvirke til refluks.



Der er 2 typer mavesårsmedicin: H2-blokkere og de noget stærkere virkende syrepumpehæmmere. For mange patienter med svær reflux er det nødvendigt at tage syrepumpehæmmere i lange perioder for at undgå skader på spiserøret. De fleste mavesårsmidler fås kun på recept. Der er sjældent bivirkninger ved medicinen.

Følg altid lægens anvisninger i forbindelse med den medicinske behandling. Udfyld gerne dagbogen sidst i denne pjece, så lægen lettere kan give dig den rigtige medicin.

### Kirurgisk behandling

I nogle tilfælde kan en operation være bedre end langtidsbehandling med medicin. Operationen foretages ofte som kikkertkirurgi, der er meget skånsom, og i de fleste tilfælde kan man komme hjem dagen efter indgrebet.

### Prøvebehandling

Symptomerne på refluks sygdom forsvinder næsten altid helt, når de behandles med stærk mavesårsmedicin. Har lægen på forhånd udelukket mavesår, og forsvinder alle symptomerne, når du får mavesårsmedicinen, kan vi være sikre på, at symptomerne skyldes refluks sygdom.

### Tal med din læge

Tendensen til generende reflux er desværre permanent for mange. For at undgå sår og forsnævninger i spiserøret kan det være nødvendigt fortsat at tage stærk mavesårsmedicin.

Tal med din læge, hvis du oplever gener:

- Synkebesvær eller smerter, når du synker fast føde, kan være et tegn på forsnævring nederst i spiserøret på grund af sår eller ardannelse. Det betyder ofte, at spiserøret må undersøges for blandt andet at udelukke kræft (gastroskopi).
- Forsnævninger i spiserøret kan i mange tilfælde udvides med en ballon.
- Svær reflux kan give maveblødning, som viser sig ved opkastning af blod eller tegn på mørkt blod i afføringen.

## GODE RÅD

### Gode råd ved reflux

- Undgå at overfylde maven med store måltider. Bliver mavesækken overfyldt, løber mavesyren nemmere tilbage i spiserøret og giver ubehag.
- Spis små måltider. Det giver en bedre fordøjelse og derved mindre ubehag.
- Begræns de fede madvarer og fedtstof på brødet, og hold igen med stærkt krydret mad.
- Begræns brugen af stærke grøntsager, så som kål, porrer, løg, hvidløg med mere, som hos nogle giver ubehag.
- Vær opmærksom på, at alkohol og æble-, appelsin- og tomatjuice kan forværre symptomerne.
- Hæv hovedgærdet på din seng cirka 15-20 centimeter. Læg fx et par bøger under sengens ben. Det kan afhjælpe halsbrand i løbet af natten.
- Lad være med at spise de sidste timer før sengetid. Maven bør være tom, når du ligger ned, da den ellers vil producere mavesyre, som øger risikoen for refluksgener.
- Undgå bevægelser, hvor du bøjer dig forover, hvorved mavesyren presses op i spiserøret.
- Husk, at overvægt forværrer dine symptomer - hold øje med vægten og undgå de overflødige kilo.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om refluks sygdom, kan du eventuelt læse mere på patienthåndbogen.dk. Søg på: 'Gastrosofageal refluks sygdom'.



### Kontakt

#### Ambulatorium for Endoskopi AK1

Tlf. 97 64 18 88

Vi træffes:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00