

GASZTROENTEROLÓGIA

SPRINGMED BETEGTÁJÉKOZTATÓ KÖNYVEK

Dr. Rosztóczy András
Lada Szilvia

Diétás
receptekkel

Reflux és diéta – gyomorsavbántalmak felismerése és kezelése



Dr. Rosztóczy András
Lada Szilvia

Reflux és diéta – gyomorsavbántalmak felismerése és kezelése

Dr. Rosztóczy András
Lada Szilvia

Reflux és diéta – gyomorsavbántalmak felismerése és kezelése

© Dr. Rosztóczy András, Lada Szilvia, 2018
© SpringMed Kiadó, 2018

SpringMed Betegtájékoztató Könyvek – GASZTROENTEROLÓGIA®
Dr. Rosztóczy András – Lada Szilvia:
Reflux és diéta – gyomorsavbántalmak felismerése és kezelése
SpringMed Kiadó, 5. átdolgozott kiadás
ISBN 978-615-6337-30-6

Minden kiadói jog fenntartva.

SpringMed Kiadó Kft.
Honlap: www.springmed.hu
E-mail: info@springmed.hu

Felelős kiadó és főszerkesztő: Dr. Böszörményi Nagy Klára
Tipográfia és borítóterv: Németh János
Grafika: Németh György
Terjesztés: Végh Rita

Tartalom

A SpringMed Kiadó előszava	7
Bevezetés	9
1. A gastro-oesophagealis refluxbetegségről általában	11
A tápcsatorna részei	11
Hogyan működik az egészséges nyelőcső?	13
Mi is az a refluxbetegség?	13
Hogyan változik meg a tápcsatorna felső szakaszának működése refluxbetegségben?	15
Mi válthat ki refluxot?	17
A Helicobacter pylori szerepe	19
Milyen gyakori a refluxbetegség?	20
A refluxbetegyek életminősége	22
2. Melyek a betegség tünetei?	24
Típusos tünetek	25
Gyomorégés	25
Savas felbőgés	25
Atípusos tünetek	26
Nyelőcső eredetűek	27
Nehezített nyelés	27
Fájdalmas nyelés	27
Nem nyelőcső eredetűek	28
Mellkasi tünetek (szívpanaszok)	29
Légúti tünetek	30
Egyéb mellkasi tünetek	33
Szájüregi tünetek	33
Melyek a vészjelző, ún. „alarm” tünetek?	34
3. Hogyan ismerhető fel a refluxbetegség?	36
Nem eszközös vizsgálómódszerek	36
A tünetek értékelése	36
Protonpumpa-gátló teszt	39
A refluxbetegség igazolására alkalmas eszközös vizsgálatok	41
Az eszközös vizsgálatra történő előkészítés	41
Az endoszkópos vizsgálat (gyomortükrözés)	41
A nyelőcsőfunkció vizsgálata	42
24 órás pH-monitorozás	43
24 órás Bilitec mérés	44

	24 órás nyelőcső-impedancia mérés	45
	Nyelőcső manometria	45
	A Bernstein-teszt	46
	A nyelőcső radiológiai vizsgálata	46
	Izotópos nyelésvizsgálat	47
4.	A kezelés lehetőségei	49
	Életmódi tanácsok	49
	A reflux kialakulását provokáló tényezők	49
	A helyes étrend	50
	Gyógyszeres kezelés	52
	Savközbősítők	52
	Savtermelőést gátló szerek	53
	Prokinetikumok	56
	Egyéb gyógyszerek (bevonószerek és alginátok)	56
	Endoszkópos terápia	56
	A sebészi kezelés	57
5.	A refluxbetegség szövődésményei	59
	A refluxbetegség okozta szövődésmények	
	a nyelőcsőben	59
	Nyelőcsőgyulladás (oesophagitis, ejsd: özofagitisz)	59
	Heges nyelőcsőszűkület	61
	Vérzés, perforáció	64
	Barrett-nyelőcső	65
	A nyelőcső mirigyhámsejtes rákja	66
	A reflux okozta szövődésmények a nyelőcsövön kívül	66
	Légúti szövődésmények	67
	Szív (kardiális) szövődésmények	70
	Szájüregi szövődésmények	70
	Alvászavarok	71
6.	A 15 leggyakoribb kérdés a refluxbetegségről	72
	Diétás tanácsok refluxos betegeknek	77
	Bevezetés: az étrend és életmód változtatás szükséges!	79
	Tanácsok az ételek elkészítéséhez	80
	Ételkészítési technológia	81
	Az étrendben javasolt nyersanyagok	82
	Az étrendben kerülendő nyersanyagok	83
	Táplálkozási tanácsok – életmódi irányelvek	84
	Ajánlott ételek	86
	Receptek	87
	Hasznos információk	115
	Szójegyzék - orvosi kifejezések magyarázata	117
	Felhasznált irodalom	120
	SpringMed Kiadó könyvajánlója – 2018.	121

A SpringMed Kiadó előszava

A régi korok óta az ember legértékesebb tulajdona testi és lelki egészsége. Felgyorsult világban, a technikai és információs forradalom sűrűjében élünk, de még mindig azt mondjuk: csak egészségünk legyen! A 21. század változásai azonban új kihívások elé állították nemcsak a betegek gyógyításán rendíthetetlenül fáradozó orvosokat, hanem betegeiket, sőt a jó egészségnek örvendőket is. A tudomány rohamos fejlődésével mind a megelőzés, mind a kezelés terén újabb és újabb lehetőségek nyílnak meg, és egyre többet tudunk a betegségek kialakulásának hátterében rejlő genetikai és környezeti tényezőkről is.

A mégoly fejlett orvosi tudás és technika sem képes azonban minden egészséggel/betegséggel kapcsolatos kérdés megoldására. Az egészségeseeknek fel kell ismerniük saját felelősségüket a betegségek megelőzésében. Lényeges, milyen életmódot folytatunk (táplálkozás, fizikai aktivitás, káros szenvedélyek), hogyan alakítjuk ki lakókörnyezetünket, munkahelyünkön betartjuk-e a munkavédelmi előírásokat, a szabadidős tevékenységek során is gondolunk-e egészségünk megőrzésére (pl. napozás).

A betegek kezelése sokkal eredményesebb, ha maguk is aktív szerepet vállalnak gyógyulásuk folyamatában. A zsúfolt orvosi rendelőkben azonban nem mindig jut idő a részletes betegtájékoztatásra, ráadásul Magyarországon még mindig nagy hiány mutatkozik orvosilag helyénvaló, mégis közérthető és olvasmányos nyelven, gyakorlati szempontból megírt, betegközpontú tájékoztató könyvekből. Kiadónk küldetése, hogy ezt a hiányt igyekezzon pótolni. Hangsúlyozzuk azonban, hogy a könyvek nem helyettesítik az orvosi vizsgálatot és szakvéleményt. Abban segítenek, hogy a beteg tájékozott legyen betegségét illetően, és így gyorsabban és hatékonyabban tudja megbeszélni problémáját kezelőorvosával.

A már korábban elindított allergiás, daganatos, szív és érrendszeri, reumatológiai betegségeket ismertető sorozatok mellett a kiadó a gyomor-bélrendszeri betegségekről szóló sorozatával is a betegek hatékonyabb gyógyulását, hozzátartozóik jobb tájékoztatását szeretné szolgálni.

Ezúton szeretnénk köszönetet mondani a kötet szerzőinek, Dr. Rosztóczy Andrásnak és Lada Szilviának a kiadvány elkészítéséért, az előző kiadás frissítéséért.

Bevezetés

A közismert nevén refluxbetegség pontos orvosi elnevezése *gastro-oesophagealis* (ejtsd: gasztroözofageális) *refluxbetegség*, amelynek hátterében a tápcsatorna felső részének összetett működési zavara áll. Számos rövidítést – *GORB*, *GORD*, *GERD* – is használnak a kórkép megnevezésére, amelyek a betegség nevének kezdőbetűiből állnak össze aszerint, hogy a szerző épp milyen írásmódot – magyart, angolt vagy amerikai – használ.

A refluxbetegség rendkívüli gyakoriságának köszönheti a jelentőségét, hiszen az átfogó felmérések eredményei azt mutatják, hogy az emberek mintegy ötöde szenved az erre a betegségre utaló és legalább időszakosan előforduló tünetektől. Bár az ilyen tünetekkel küzdők jelentős része nem fordul orvoshoz, a fennmaradó hányad kezelése és gondozása – éppen a kórkép gyakorisága miatt – jelentős feladat. A betegek ugyanakkor maguk is sokat tehetnek állapotuk minél kedvezőbb alakulásáért, ha megszerzik az ehhez szükséges alapvető ismereteket.

Kiadványunk célja éppen az, hogy összefoglaljuk a felnőttkori refluxbetegségről ma rendelkezésünk re álló ismeretanyagot, illetve közlétegyük mindazokat a hasznos tudniva-



1. ábra. A beteg maga is sokat tehet állapotának kedvező alakulásáért

lőket, életmódbeli tanácsokat, amelyek segítségével a beteg tevékenyen részt vehet állapotának javításában (1. ábra). A gyermekkori refluxbetegség speciális témakört jelent, amelynek tárgyalásától könyvünk terjedelmi korlátai miatt eltekintünk..

1.

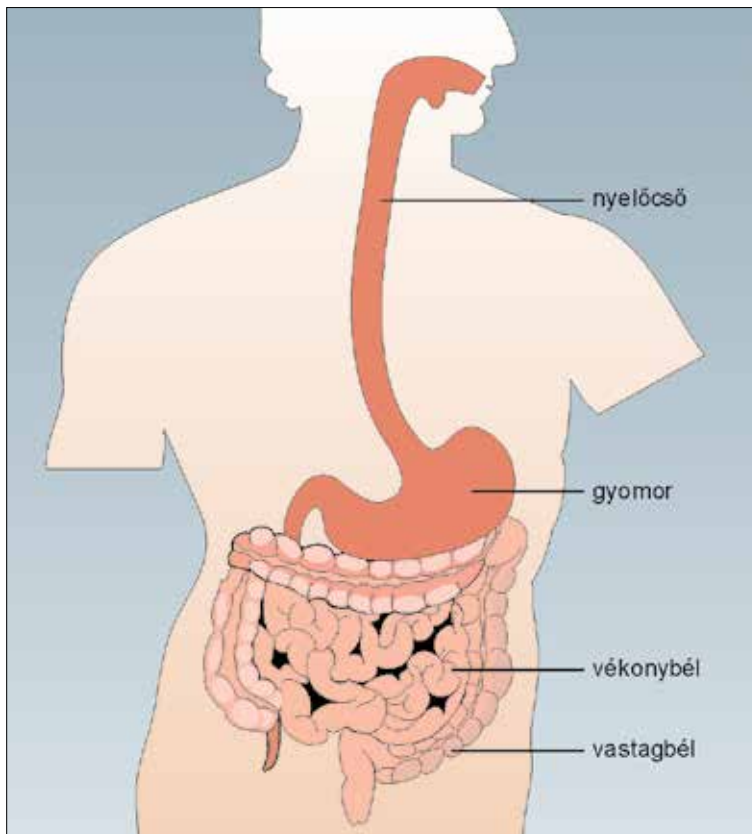
A gastro-oesophagealis refluxbetegségről általában

A tápcsatorna részei

A betegség lényegének ismertetése előtt tekintsük át a tápcsatorna felépítését és működését (2. ábra). A tápcsatorna vagy gyomor-bél rendszer egy összefüggő cső, amely a szájától a végbélig tart, és az emésztőrendszer részét képezi. E szervrendszer feladata a táplálék felvétele a táplálkozás során, majd ebből a szervezet számára hasznos tápanyagok kinyerése és felszívása, valamint a visszamaradó, a szervezet számára hasznosíthatatlan salakanyag kiürítése.

Az elfogyasztott táplálék (étel, ital) a tápcsatornán áthaladva, az emésztőszervek váladékai (pl. nyál, gyomornedv, epe, hasnyál, bélnedv), illetve a bél egyes szakaszaiban élő hasznos baktériumok segítségével alakul át a szervezet számára hasznosítható, felszívható tápanyaggá.

A béltartalom feldolgozása, a hasznos és káros anyagok elkülönítése, az előbbiek hasznosítása, az utóbbiak kiürítése a tápcsatorna különböző szakaszain zajlik. A tápanyagok felszívódása túlnyomórészt a vékonybélben, a béltartalom besűritése, továbbítása, kiürítése pedig a vastagbélben zajlik.



2. ábra. A tápcsatorna részeinek vázlatos rajza

Hogyan működik az egészséges nyelőcső?

A nyelőcső izmos falú, csőszerű szerv. A belső felszínét nyálkahártya borítja, amelynek síkosságát az alatta található szövetréteg mirigyének nyákja biztosítja. (Ebben az ún. kötőszöveti rétegben a mirigyeken kívül ereket és idegeket találunk.) A nyelőcső fala kettős izomréteggel rendelkezik, amelynek összehúzódása továbbítja a falatot, illetve megakadályozza annak visszafelé (felfelé) haladását.

Az egészséges nyelőcső feladata a lenyelt étel továbbítása a gyomorba. Az étkezések alkalmával a táplálék először a szájüregbe jut. A rágás folyamata közben a táplálék nyállal keveredik, majd a falatot lenyelve a garaton keresztül a nyelőcsőbe kerül. A garat és a nyelőcső határán található a nyelőcső felső záróizma, a gyomor és a nyelőcső határán pedig a nyelőcső alsó záróizma (3. ábra).

Az alsó záróizom kb. 4 cm hosszú izomgyűrű, ami alaphelyzetben zárt kaput képez a nyelőcső és a gyomor között, és csak a nyelés után, a falat odaérkezésekor nyílik meg arra az időre, amíg a falat átjut a gyomorba. Ugyanez a záróizom akadályozza meg, hogy a gyomorba már bekerült és ott, a gyomorsavval, illetve a gyomor emésztőnedvével – a *pepszinnel* – keveredett táplálék visszajusson a nyelőcsőbe. Ez azért szükséges, mert a nyelőcső nyálkahártyáját a savas gyomortartalom erősen károsítja.

Mi is az a refluxbetegség?

A refluxbetegség a tápcsatorna felső részének összetett működési zavarán alapuló kórkép: a gyomor és akár nyombél (*duodenum*) tartalma a nyelőcsőbe (és onnan a garaton át a szájba vagy a légúti rendszerbe) kerülve (visszacsorogva) tüneteket,