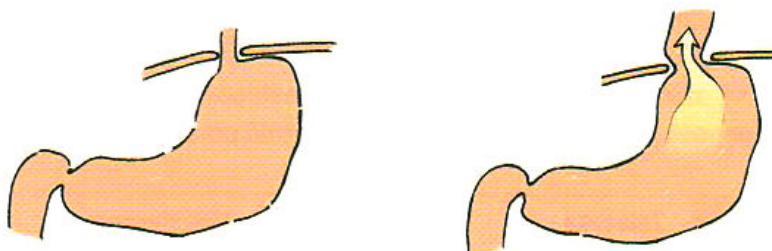


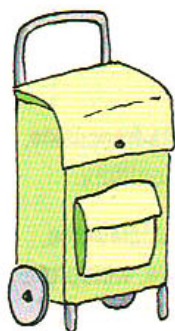
JAK ZŁAGODZIĆ OBJAWY REFLUKSU ŻOŁĄDKOWO - PRZEŁYKOWEGO I CHOROBY WRZODOWEJ?

Choroba refluksowa polega na cofaniu treści pokarmowej z żołądka do przełyku. Jest to spowodowane niedostatecznym skurczem dolnego zwieracza przełyku lub zbyt częstym jego rozkurczaniem. Innymi przyczynami mogą być: przepuklina roztworu przełykowego przepony, wzmożone ciśnienie w jamie brzusznej (np. zaawansowana ciąża, otyłość brzuszna). Takie stany negatywnie odbijają się na szczelności dolnego zwieracza przełyku. Najczęstszą przyczyną choroby wrzodowej jest zakażenie bakterią *Helicobacter pylori* i wtórne zaburzenie wydzielania kwasu solnego.



Aby złagodzić dolegliwości, należy zmienić szkodliwe nawyki, stosować leki i dietę.

Na przykład rzucić palenie, bo sprzyja połykaniu powietrza i nasila refluks. Opóźnia również gojenie wrzodu oraz sprzyja rozwojowi nowotworu.



Należy pamiętać o właściwym ubiorze. Ulgę przynosi noszenie luźnej bielizny osobistej. Obcisłe elementy ubioru (figi, rajstopy, spodnie) nosić poniżej pasa. Do podtrzymywania spodni używać szelek. Pasków- jedynie do ozdoby. Unikać schylania się. Raczej kucać. Nie podnosić ciężkich przedmiotów. Używać raczej plecaków lub wózków podręcznych. Uniesienie wezgłowia łóżka na drewnianych podstawkach o 10-15 cm lub wkładanie pod materac klinowego podglówka z gąbki poprawia w czasie snu oczyszczanie przełyku z zarzucanej kwaśnej treści.

Jeżeli przyjmujesz nitraty, metyloksantyny (np. teofilinę lub aminofilinę), blokery kanału wapniowego lub leki wziewne, koniecznie powiedz o tym lekarzowi.

Leczenie dietą:

Należy jeść 4-5 posiłków dziennie. Ostatni posiłek należy jeść 2-3 godziny przed snem. Porcje powinny być małe (nie rozciągać nadmiernie żołądka, ułatwiać trawienie). Posiłki powinny być spożywane w spokoju, w wygodnej pozycji siedzącej. Należy pamiętać o dostatecznie długim przeżuwaniu kęsów pokarmu, co istotnie ułatwia trawienie. Ulgę przyniesie również spacer po jedzeniu, w przeciwieństwie do sjeisty na leżąc, która może nasilić dolegliwości.





Posiłki powinny być świeżo przygotowywane. Najzdrowszymi metodami przygotowywania posiłków jest gotowanie, duszenie, pieczenie, szczególnie w folii, ewentualnie smażenie na patelni beztłuszczowej.

Pokarmy o dużej zawartości tłuszczu zmniejszają napięcie mięśnia dolnego zwieracza przełyku i sprzyjają zarzucaniu treści pokarmowej oraz opóźniają opróżnienie żołądka. Ograniczenie ich ilości w diecie przynosi ulgę.

Dieta o obniżonej kaloryczności jest korzystna u osób z nadwagą. Redukcja masy ciała, szczególnie tkanki tłuszczowej z brzucha, istotnie poprawia komfort życia.

Przedstawione poniżej zalecenia dietetyczne należy dostosować do konkretnego pacjenta ze względu na dużą zmienność tolerancji pokarmu oraz uzależnić od stopnia aktywności choroby.

| Produkty | Zalecane | Niezalecane |
|---------------------------------|--|--|
| Mleko i jego pochodne | Niskotłuszczowe mleko (2%), jogurty, kefiry, maślanka, zsiadłe mleko. | Mleko pełnotłuste, mleko zagęszczane, śmietana, tłuste sery białe, sery żółte, sery podpuszczkowe, sery pleśniowe, topione, fromage. |
| Mięsa i przetwory mięsne | Chude gatunki i porcje mięs: cielęcina, wołowina, drób, królik, polędwica, schab. | Mięsa tłuste: wieprzowina, boczek, podroby, salcesony, baleron, parówki, pasztety, kiełbasy tłuste. |
| Ryby | Ryby chude. | Ryby wędzone. |
| Ciasta, słodczyce | Drożdżowe, biszkopt, wafle, dżemy niskosłodzone. | Kruche ciasto, sernik, ciasta francuskie, kremy, czekolada, kakao, konfitury. |
| Owoce, warzywa | Banany, jagody, maliny, marchew, pietruszka, seler, buraki, ziemniaki, szpinak, pomidory, szparagi, małe esencjonalne kompoty. | Soki i napoje, szczególnie dosładzane, owocowe, owoce cytrusowe, winogrona, gruszki, bób, fasola, groszek, kapusta, brukselka, ostra papryka, cebula. |
| Dodatki | Oliwa, cytryna, bazylia, estragon, tymianek, oregano, rozmaryn, koper, pietruszka, kminek. | Ocet, musztarda, majonez, pieprz, curry, chilli, inne ostre przyprawy orientalne. Słodkie alkohole, nalewki, miody, likery, mocna kawa, mocna herbata. |

Zmodyfikowanie diety z utrzymaniem dostatecznej wartości energetycznej, proporcji składników odżywczych oraz zmiana nawyków dnia codziennego istotnie poprawiają komfort życia oraz zwiększają szansę na powrót do zdrowia.

| Lek/dawka | Sposób dawkowania | Czas leczenia |
|-----------|-------------------|---------------|
| | | |