

**Τα συμπτώματα μιας γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, καθώς και τους τρόπους ανακούφισης και αντιμετώπισης παραθέτει ο κύριος Βαρυτιμιάδης Λάζαρος, Γαστρεντερολόγος - Επεμβατικός Ενδοσκόπος, Αναπληρωτής Διευθυντής Γαστρεντερολογικής Κλινικής ΜΗΤΕΡΑ**

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Τα συμπτώματα μιας γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, καθώς και τους τρόπους ανακούφισης και αντιμετώπισης παραθέτει ο κύριος Βαρυτιμιάδης Λάζαρος, Γαστρεντερολόγος - Επεμβατικός Ενδοσκόπος, Αναπληρωτής Διευθυντής



Ως γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ορίζεται η επαναλαμβανόμενη αναγωγή όξινων πεπτικών υγρών στον αυλό του οισοφάγου. Η συχνότητα της νόσου φτάνει στις αναπτυγμένες χώρες από 20 - 30% του πληθυσμού, ενώ στη χώρα μας 4 στους 10 Έλληνες εμφανίζει συμπτώματα γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης.

### **Πώς καταλαβαίνω ότι έχω γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση; Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου;**

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και η καούρα είναι κοινές παθήσεις πεπτικού συστήματος, τις οποίες πολλοί άνθρωποι βιώνουν από καιρό σε καιρό. Όταν τα συμπτώματα εμφανίζονται τουλάχιστον δύο φορές κάθε εβδομάδα ή παρεμβαίνουν με την καθημερινή ζωή του ατόμου, τότε η διάγνωση είναι χρόνια γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Συνήθως τα κυρίαρχα συμπτώματα είναι οπισθοστερνικός καύσος μετά από γεύμα ειδικά τις βραδινές ώρες κατά τη διάρκεια της κατάκλισης, ερυγές, όξινες αναγωγές και ακολουθούν ο χρόνιος βήχας, οδοντιατρικά προβλήματα, λαρυγγίτιδα.

### **Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την εμφάνιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης;**

Παράγοντες που επηρεάζουν την εμφάνιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης είναι η ύπαρξη διαφραγματοκήλης (ολίσθηση του στομάχου άνω του

διαφράγματος), η χαλάρωση του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα, κατανάλωση μεγάλων γευμάτων πλούσιων σε λιπαρά, η παχυσαρκία, ο καφές, το κάπνισμα, χρονικά διαστήματα που μας καταβάλλει το στρες.

### **Ποιες είναι οι επιπλοκές της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης;**

Η συχνότερη επιπλοκή της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης είναι η δυσχέρεια της ποιότητας ζωής των ανθρώπων που πάσχουν και συνήθως πρόκειται για άτομα νεαρής ηλικίας, χωρίς να αντιμετωπίζουν άλλες παθολογικές καταστάσεις. Η χρόνια έκθεση του οισοφάγου σε όξινο γαστρικό περιεχόμενο οδηγεί σε οισοφαγίτιδα και αιμορραγία. Η οισοφαγίτιδα εν συνεχεία μπορεί να εξελιχθεί σε οισοφάγο Barrett που είναι μια προκαρκινωματώδης κατάσταση και τέλος καρκίνο του οισοφάγου. Λαρυγγίτιδα και βρογχικό άσθμα είναι επίσης συχνές επιπλοκές.

### **Χρειάζεται να κάνω κάποιες εξετάσεις εάν έχω γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;**

Αρχικά χρειάζεται ένα πλήρες ιατρικό ιστορικό και εκτίμηση από Γαστρεντερολόγο (ιστορικό, έναρξη συμπτωμάτων, λήψη φαρμάκων, χειρουργεία κ.ά.).

Η εξέταση εκλογής για τον έλεγχο της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης είναι η ενδοσκόπηση ανώτερου πεπτικού (γαστροσκόπηση) κατά τη διάρκεια της οποίας ελέγχεται η ανατομία του κατώτερου οισοφάγου και της γαστροοισοφαγικής συμβολής, η επάρκεια ή μη του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα, καθώς και η ύπαρξη διαφραγματοκήλης.

### **Τι μπορώ να κάνω για να αντιμετωπίσω αποτελεσματικά την παλινδρόμηση;**

Η θεραπευτική προσέγγιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης ξεκινά από αλλαγή του τρόπου ζωής, φαρμακευτική αγωγή και τέλος χειρουργική αντιμετώπιση.

Υπάρχουν τροφές αλλά και φάρμακα που μπορούν να την προκαλέσουν ή να την επιδεινώσουν;

Τροφές οι οποίες επιδεινώνουν τα συμπτώματα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης είναι η σοκολάτα, η μέντα, το αλκοόλ, το κάπνισμα, ο καφές, τα γλυκά, τα λιπαρά γεύματα, τα μεγάλα γεύματα, το τσάι, αναψυκτικά, οι πίτες με σφολιάτα. Φάρμακα τα οποία θα πρέπει να αποφεύγουμε είναι τα ΜΣΑΦ, ασπιρίνη, νιτρώδη και ανταγωνιστές ασβεστίου.

## **Ποιες συνήθειες και τρόφιμα βοηθούν στη μείωση των συμπτωμάτων;**

Η αλλαγή συνηθειών είναι σημαντικός παράγοντας στην αντιμετώπιση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Αποφυγή γεύματος τουλάχιστον 3 ώρες πριν τη κατάκλιση, διατήρηση φυσιολογικού σωματικού βάρους, ανύψωση του κρεβατιού (το μέρος του προσκέφαλου), διακοπή καπνίσματος, αποφυγή ερεθιστικών τροφών. Τρόφιμα που βοηθούν είναι το άπαχο κρέας, γαλακτοκομικά με χαμηλά λιπαρά, ψάρι, λαχανικά και φρούτα.

## **Πώς αντιμετωπίζεται η Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση;**

Πέρα από την αλλαγή συνηθειών και προσαρμογή σε δίαιτα, η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση αντιμετωπίζεται κυρίως με φαρμακευτική αγωγή.

Η θεραπεία εκλογής τα τελευταία χρόνια είναι οι αναστολείς της αντλίας πρωτονίων, (PPIs) αναστέλλοντας την έκκριση υδροχλωρικού οξέος στο στομάχι. Παλιότερα οι ανταγωνιστές των H<sub>2</sub> υποδοχέων της ισταμίνης χρησιμοποιούνταν για την αναστολή του γαστρικού οξέος. Τα αλγινικά προστατεύουν δημιουργώντας μια κρούστα που επιπλέει πάνω από το γαστρικό περιεχόμενο και εμποδίζει την παλινδρόμηση. Τα αντιόξινα δρουν μειώνοντας την οξύτητα του περιεχομένου. Τέλος, η χειρουργική αντιμετώπιση δίνει λύση σε ασθενείς οι οποίοι δεν επιθυμούν να λαμβάνουν μακροχρόνια φαρμακευτική αγωγή, έχουν ανθεκτική γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή ευμεγέθη διαφραγματοκήλη.

**Πηγή:** [ygeiamou.gr](http://ygeiamou.gr)