

## KURKUNPÄÄN REFLUKSITAUTI

Mahan hapanta sisältöä pääsee ruokatorveen ja nieluun asti. Nielun ja kurkunpään limakalvo ei kestä mahan hapanta sisältöä ja tulehtuu helposti sen vaikutuksesta.

### Kurkunpään refluksitaudin oireita ovat:

- kurkun limaisuus
- rykimisen tarve
- palan tunne kurkussa
- äänen käheys
- kuiva yskä
- hengitysvaikeus
- happaman nesteen tulo nieluun/suuhun

### Refluksin aiheuttamia sairauksia ovat mm:

- kurkunpääntulehdus– laryngitis
- nielutulehdus– pharyngitis

Kurkunpää- ja nielutulehdus voivat esiintyä ilman ”näristystä”, joka on ruokatorven refluksitaudin oire. Kurkunpää- ja nielutulehdus voivat esiintyä ilman ruokatorven tulehdusmuutoksia. Ruokatorvi kestäähapanta hyvin, kurkunpää erittäin huonosti

## Ohjeet kurkunpään refluksitaudin hoidossa

- Vältä isoja aterioita
- Vältä syömistä ja juomista 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa
- Vältä käyttämästä runsaasti:
  - rasvaisia aterioita (erit. rasvaiset juustot, rasvainen liha, uppopaistetut ja muut runsaassa rasvassa paistetut ruuat); ne löysentävät ruokatorven alasulkijaa
  - kofeiinia (kahvi, tee, kolajuomat, energiajuomat, eräät luontaistuotteet); se löysentää ruokatorven alasulkijaa
  - suklaata (kofeiini, teobromiini, rasva ja kaakao lisäävät näristystä)
  - alkoholia, viiniä, sitrushedelmiä (ne ärsyttävät mahaa), hiilihapollisia juomia (ne lisäävät mahansisältöä)
  - mausteet, sipulit, paprika, tomaatti ja (pipar)minttu aiheuttavat myös joillekin oireita
- Vältä kumartelua ja ponnistelua aterian jälkeen
- Vältä nikotiinia (tupakka, nikotiinipurkka, nuuskaa ); se heikentää ruokatorven alasulkijan toimintaa
- Mahdollisen ylipainon vähentäminen
- Vältä vatsaa kiristäviä vaatteita
- Nosta sängyn päänpuoleista päätä 10-15 cm laittamalla koroke sängyn jalkojen alle (tyynyt tekevät notkon ylävartaloon, joten niitä ei suositella)
- Elämäntapaohjeilla pyritään vähentämään refluksin määrää. Lääkitys neutralisoi happamuutta ja hoitaa limakalvon tulehdusta

- Ilman reseptiä saa apteekista antasideja (ne neutraloivat suolahappoa), limakalvoja suojaavia aineita (sukralfaatti, algiinihappo; ne muodostavat limakalvoa suojaavan vaahtomaisen pinnan), histamiini H<sub>2</sub>-salpaajia (ne estävät mahahapon eritystä) ja nykyään myös happosalpaajia (PPI, hapon erityksen minimointi)
- Käytä sinulle määrättyjä lääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan
- **Happosalpaajalääkkeet otetaan tyhjään vatsaan ½-1 h ennen ateriaa yleensä vähintään 2-3 kk ajan**
- Mikäli lääkkeestä tulee sivuvaikutuksia, ne voivat kadota jos pidät lääkkeen ottamisessa muutaman päivän tauon. Jos lääkitys ei sovi, ota yhteys hoitavaan lääkäriin.

Varsinais-Suomen sairaanhoitopiiri • [www.vsshp.fi](http://www.vsshp.fi) • Vaihde 02 313 0000

Tämä ohje on tarkoitettu hoitosuhteessa oleville potilaillemme.