

Reflux till matstrupe och svalg

Reflux innebär sura uppstötningar till matstrupe och svalg. Slemhinnorna i svalget och struphuvudet är känsliga för magsyra, och blir lätt inflammerade vid sura uppstötningar.

Symptom på reflux till svalget kan vara:

- slem i halsen
- behov av att harkla sig
- känsla av en klump i halsen
- heshet
- torr hosta
- andningssvårigheter
- sura uppstötningar till svalg och mun

Reflux kan leda till bl.a. följande sjukdomar:

- inflammation i struphuvudet – laryngit
- inflammation i svalget – faryngit
- sväljsvårigheter – dysfagi

Inflammationer i struphuvud och svalg kan förekomma utan symptom på halsbränna. Inflammationer i struphuvud och svalg kan förekomma utan inflammation i matstrupen (esofagit). Matstrupen tål det sura maginnehållet väl, i motsats till struphuvudet och svalget.

Instruktioner för behandling av reflux

- Undvik stora måltider
- Undvik att äta och dricka 2-3 timmar innan läggdags
- Undvik att böja dig eller anstränga dig direkt efter en måltid
- Minska eventuell övervikt och undvik kläder som stramar åt vid magen.
- **Undvik följande livsmedel som påverkar magmunnens slutningsmekanism:**
 - **feta måltider** (mat tillagad med mycket fett, feta ostar, fett kött)
 - **drycker som innehåller koffein** (kaffe, te, koladrycker, energidrycker) – rooibos passar
 - **choklad**
 - **drycker som innehåller alkohol** (vin, öl, cider)

- **juicer, citrusfrukter, vinäger**
- **kolsyrade drycker**
- **kryddor** (chili, curry, vitlök, kanel, kardemumma osv)
- **rå lök och paprika, skalet av gurka, tomat, (peppar)mint**
- Vegetarisk, medelhavs och ph-neutral kost ger nytta till många
- **Undvik nikotin**, som påverkar magmunnens slutningsmekanism
- Höj sängens huvudända 10-15 cm genom att placera en upphöjning under sängens ben

Du får mera information från: www.refluksi.fi (på finska). ÅUCS Polikliniken för foniatri, tel: 02-313 9967 (sjukskötare).

Mediciner mot reflux

Medicinerna skyddar slemhinnorna och neutraliserar maginnehållet. De behandlar inflammation i slemhinnorna, men det kan ta tid och medicinering skall tas under veckor eller månader.

- Från apoteket får man receptfritt ämnen som neutraliserar saltsyran och skyddar slemhinnorna, t.ex. antacida, sukralfat och alginat (**Gaviscon, Galieve och Benegast Reduflux**). De är mest effektiva om man tar dem **efter en måltid och innan man lägger sig**.
- Både receptfritt och med recept kan man få mediciner som minskar mängden av magsyra, t.ex. H₂-blockerare (Ranixal, Zantac) och syrahämmare (olika -prazol)
- **Syrahämmare (= "proton pump inhibitor" = PPI) ska tas på tom mage cirka ½ timme innan måltid 1-2 gånger per dygn regelbundet eller vid behov.** Om slemhinnorna på struphuvudet är riktigt irriterade, rekommenderar man syrahämmare regelbundet **under minst 3 månaders tid. Allmänna syrahämmare är:**
 - esomeprazol (Nexium)
 - rebeprazol (Pariet)
 - pantoprazol (Somac)

Om du upplever biverkningar av dina mediciner, kan de upphöra om du håller paus från medicinerna under några dagar. Om medicinen inte passar dig, kontakta din läkare.