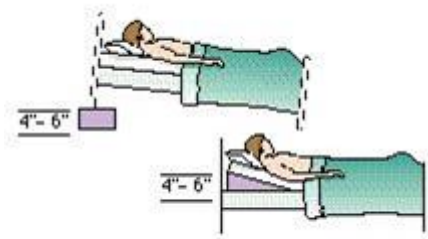


Kurkunpään refluksitauti

- 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 voivat olla:
 - 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 myös ilman ruokatorven tulehdusmuutoksia
 - ruokatorvi kestää hapanta hyvin, kurkunpää erittäin huonosti



Ohjeet kurkunpään refluksitaudin hoidossa

Elämäntapaohjeilla pyritään vähentämään refluksin määrää:

- Vältä isoja aterioita
- Vältä syömistä ja juomista 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa
- **Vältä käyttämästä** runsaasti
 - **rasvaisia** aterioita (erit. rasvaiset juustot, rasvainen liha, rasvassa paistetut ruuat): löysentävät ruokatorven alasulkijaa
 - **kofeiinia** (kahvi, tee, kolajuomat, energiajuomat, eräät luontaistuotteet): löysentää ruokatorven alasulkijaa

- **suklaata** (sis. kofeiinia, teobromiinia, rasvaa ja **kaakaota**): löysentää ruokatorven alasulkijaa
- **alkoholipitoisia** juomia, kuten viiniä, ja sitrushedelmiä sekä -mehuja: refluksen lisäksi ärsyttävät limakalvoja
- **hiilihapollisia** juomia: lisäävät kuohuessaan mahansisältöä
- **mausteisia ruokia**, sipulia ja paprikaa raakana, tomaattia ja (pipar)minttua; myös kurkun kuori voi aiheuttaa refluksia
- Vältä kumartelua ja ponnistelua aterian jälkeen
- Vältä nikotiinia: löysentää ruokatorven alasulkijaa
- Vähennä mahdollista ylipainoa
- Vältä vatsaa kiristäviä vaatteita
- Nosta sängyn päänpuoleista päätä 10-15 cm esim. laittamalla koroke sängyn jalkojen alle

Lääkitys neutralisoi happamuutta ja hoitaa limakalvotulehdusta

- Ilman reseptiä saa apteekista suolahappoa neutraloivia ja limakalvoja suojaavia aineita, kuten antasidit, sukralfaatti, algiinihappo. Suositeltavaa on käyttää esim. **Gaviscon**-mikstuuraa tai purutabletteja ruokailujen jälkeen ja ennen nukkumaanmenoa.
- Tarvittaessa ilman reseptiä saa myös mahahapon erityistä vähentäviä lääkkeitä: H₂-salpaajia (kuten ranitidiini) sekä PPI-läkkeitä (-pratsolit)
- Käytä sinulle reseptillä määrättyjä lääkkeitä lääkärin ohjeen mukaan
- **Happosalpaajaläkkeet otetaan mielellään tyhjään vatsaan n. ½ h ennen ateriaa yleensä vähintään 3-6 kk ajan**
- Mikäli lääkkeestä tulee sivuvaikutuksia, ne voivat hävitä muutaman päivän tauolla. Jos lääkitys ei sovi, ota yhteys hoitavaan lääkäriin.