

Refluksisairauden kotihoito - ohje

Refluksisairaudella tarkoitetaan mahalaukun ja pohjukaissuolen sisällön takaisinvirtausta eli refluksia ruokatorveen. Ruokatorven ja mahalaukun liitoskohdassa oleva sulkijalihas joko rentoutuu epätarkoituksenmukaisesti tai on jatkuvasti auki päästäten mahansisältöä ylöspäin kurkkuun, nieluun ja jopa nenään tai suuhun. Mahaneste sisältää mm. ruoansulatusentsyymejä ja suolahappoa, jotka ärsyttävät voimakkaasti limakalvoja. Vaiva on krooninen, mutta oireiden voimakkuus vaihtelee paljon.

Oireet

Oireena voi olla närästystä, kirvelyä rinnassa ja happaman nesteen pulauttelua suuhun.

Kirvelevä kipu kurkussa / nielussa, liman kertyminen kurkkuun, palantunne kurkussa, jatkuva rykimisen tarve, pitkittynyt kuiva yskä ja äänen käheytyminen voivat myös olla oireita refluksisairaudesta.

Sairaudesta aiheutuvia ongelmia ja oireita voi helpottaa kiinnittämällä huomiota ruokailutapoihin ja välttämällä oireita pahentavia ruokia.

Hoitoperiaatteet

- Kurkunpään nouseva refluksia tapahtuu yleensä öisin. Kohota sängyn pääpuolta 20 - 30 cm ylemmäksi laittamalla esim. kirjoja sängyn jalkojen alle. Vältä korkeita tyynyjä niskan alla.
- Vältä iltasyömistä noin 3 tuntia ennen nukkumaan menoa, jotta mahalaukku ehtii tyhjentyä.
- Ruokaile säännöllisesti ja syö kohtuullinen määrä kerrallaan eli 4-6 pientä ateriaa päivässä.
- Vältä nautintoaineita, joista lähes kaikki pahentavat refluksia: kahvi, tee, kola- ja energiajuomat, piparminttu, suklaa, tupakka (myös nikotiinikorvausvalmisteet) ja alkoholi.
- Useat ruoka – aineet ärsyttävät, kuten paistetut / rasvaiset / tuliset ruuat, kurkku, tomaatti, kaali, paprika, sipuli, omena, happamat marjat ja juomat (tuoremehu), hiilihappoiset juomat sekä tuore ruisleipä.
- Ylipaino pahentaa refluksia ja painonpudotus helpottaa oireita. Kun oireilu on voimakasta vältä vatsaa kiristäviä vaatteita ja työskentelyä kumarassa asennossa (siivous, lumi- ja puutarhatyöt)
- Ohimenevää närästystä voi hoitaa ilman reseptiä apteekista saatavilla lääkkeillä.