

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

1. Undvik stora måltider
2. Undvik att äta och dricka 2-3 timmar innan läggdags
3. Undvik att böja dig eller anstränga dig direkt efter en måltid
4. Minska eventuell övervikt och undvik kläder som stramar åt vid magen
5. Undvik nikotin, som påverkar magmunnens slutningsmekanism
6. Höj sängens huvudända 10-15 cm genom att placera en upphöjning under sängens ben
7. Vegetarisk, medelhavs och ph-neutral kost ger nytta till många
8. **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

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, till exempel 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) och 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.