

Kurkunpään refluksitauti

Mahan hapanta sisältöä pääsee mahalaukusta ruokatorveen ja alanieluun asti. Nielun ja kurkunpään limakalvo ei kestä hapanta mahanestettä, vaan ärsyyntyy helposti sen vaikutuksesta.

Kurkunpään refluksitaudin oireita voivat olla:

- kurkun limaisuus
- rykimisen tarve
- palan tai ylimääräisyyden tunne kurkussa
- nieleskelyn tarve
- äänenkäheys, jonka vaikeusaste vaihtelee
- kuiva yskä
- ahtauden tunne hengittäessä, kurkunpään salpautumistaipumus
- röyhtäily tai nesteen nousu nieluun

Refluksin aiheuttamia sairauksia ovat muun muassa:

- kurkunpääntulehdus eli laryngiitti
- nielutulehdus eli faryngiitti
- nielemisvaikeus eli dysfagia

Kurkunpääntulehdusta voi esiintyä ilman klassisia ”näristysoireita”. Kurkunpääntulehdusta voi esiintyä myös ilman ruokatorven tulehdusmuutoksia eli esofagiittia. Ruokatorvi kestävä mahanestettä hyvin, kurkunpää erittäin huonosti.

Refluksitaudin elämäntapaohjeet

1. Vältä raskaita aterioita
2. Vältä syömistä ja juomista 2-3 tuntia ennen nukkumaan menoa
3. Vältä kumartelua ja ponnistelua aterian jälkeen
4. Vähennä mahdollista ylipainoa ja vältä vatsaa kiristäviä vaatteita
5. Vältä nikotiinia, joka myös löysentää ruokatorven alasulkijaa
6. Nosta sängyn päänpuoleista päätä 10-15 cm, esimerkiksi laittamalla koroke sängyn jalkojen alle
7. Kasvispainotteinen, välimerellinen ja pH-neutraali ruokavalio hyödyttää monia
8. **Vältä käyttämästä ruoka-aineita, jotka löysentävät ruokatorven alasulkijaa tai muuten nostattavat mahanestettä ruokatorveen. Vältä:**

- **rasvaisia aterioita** (rasvassa paistetut ruuat, rasvaiset juustot ja lihatuotteet)
- **kofeiinipitoisia juomia** (kahvi, tee, kolajuomat, energiajuomat) – rooibos käy
- suklaata, kaakaota
- **alkoholipitoisia juomia** (viini, olut, siideri, väkevät alkoholijuomat)
- happamia tuoremehuja, sitrushedelmiä, viinietikkaa
- hiilihapollisia juomia
- **mausteisia ruokia** (chili, curry, valkosipuli, kaneli, kardemumma jne.)
- sipulia ja paprikaa raakana, kurkun kuorta, tomaattia, minttua

Lisätietoa refluksista saat esimerkiksi osoitteesta: www.refluksi.fi. Tyksin foniatrian poliklinikka, puh: 02-3139967 (sairaanhoidaja).

Refluksitaudin lääkehoito

Lääkitys suojaa limakalvoja ja vähentää mahanesteen happamuutta. Niiden avulla limakalvolle annetaan mahdollisuus parantua. Limakalvot uusiutuvat hitaasti, joten lääkehoitoa tulee usein jatkaa viikkojen tai kuukausien ajan.

- Ilman reseptiä saa apteekista suolahappoa neutraloivia ja limakalvoa suojaavia aineita, kuten antasidit, sukralfaatti ja alginaatti. Hyviä vaihtoehtoja ovat esim. alginaattilääkkeet **Gaviscon, Galieve ja Benegast Reduflux**, joita saa mikstuurana ja purutabletteina. Valmisteita kannattaa parhaan tehon saamiseksi käyttää **suurimmalla käyttöohjeen annoskoolla** (1000 mg alginaattia per annos) **ruokailujen jälkeen ja ennen nukkumaanmenoa**.
- Sekä reseptillä että ilman reseptiä saa myös mahahapon eritystä vähentäviä lääkkeitä, kuten H₂-salpaaja ranitidiinia (Ranixal, Zantac) ja **PPI-lääkkeitä** (erilaiset pratsolit)
- Yleisimmät reseptillä määrättävät lääkkeet ovat protonipumppuinhibiittoreita eli PPI-lääkkeitä eli niin sanottuja mahahapposalpaajia. Ne otetaan mieluiten **tyhjään mahaan n. ½ h ennen aterialla 1-2 kertaa päivässä joko tarvittaessa tai säännöllisesti**. Mikäli kurkunpään limakalvo on huomattavan tulehtunut ja oireet pitkittyneitä, suositellaan vähintään 3 kk:n säännöllistä käyttöä. Yleisimmin käytettyjä mahahapposalpaajia ovat esomepratsoli (Nexium), rabepratsoli (Pariet) ja pantopratsoli (Somac).
- Mikäli lääkkeestä aluksi tulee sivuvaikutuksia, ne voivat hävitä käytön myötä, muutaman päivän lääketauolla tai jakamalla annos kahteen ottokertaan vrk:ssa. Jos lääkitys ei sovi, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin.