

Θεραπευτική αγωγή

Η καούρα και η παλινδρόμηση μπορούν να αντιμετωπιστούν με φάρμακα που εξουδετερώνουν ή μειώνουν την ποσότητα οξέος στο στομάχι σας. Αυτό μειώνει την ενόχληση που προκαλείται από το ανερχόμενο στομαχικό οξύ και επιτρέπει στο εσωτερικό τοίχωμα του οισοφάγου σας να επουλωθεί. Υπάρχουν επίσης ορισμένες αλλαγές διατροφής και τρόπου ζωής που μπορούν να βοηθήσουν προκειμένου να μειωθεί η εμφάνιση συμπτωμάτων.

Συμβουλές για μείωση των συμπτωμάτων της παλινδρόμησης

Διατροφή

- Συγκεκριμένες τροφές μπορούν να επιδεινώσουν την παλινδρόμηση και την καούρα. Αυτές οι τροφές μπορεί να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Προσπαθήστε να προσδιορίσετε και να αποφεύγετε τις τροφές που επιδεινώνουν τα συμπτώματά σας.
- Οι τροφές που προκαλούν συνήθως αύξηση της παλινδρόμησης και της καούρας περιλαμβάνουν λιπαρά και τηγανισμένα φαγητά, πικάντικες τροφές, σοκολάτα, οισοπνευματώδη και καφεΐνη.
- Αποφεύγετε να τρώτε για τρεις ώρες πριν πάτε για ύπνο.
- Τρώτε μικρότερα, συχνότερα γεύματα.

Τρόπος ζωής

- Το κάπνισμα μπορεί να επιδεινώσει την καούρα, γι' αυτό είναι καλή ιδέα να σκεφτείτε να το κόψετε.
- Προσπαθήστε να χάσετε περιττό βάρος. Η παχυσαρκία ασκεί πρόσθετη πίεση στο στομάχι σας.
- Αποφεύγετε ρουχισμό με σφιχτές ζώνες.
- Όταν ξαπλώνετε, προσπαθήστε να έχετε το κεφάλι σας πιο ψηλά από το στομάχι σας.
- Προσπαθήστε να μειώσετε το στρες όσο το δυνατόν περισσότερο.

Για περισσότερες πληροφορίες,
μιλήστε στο γιατρό σας ή επισκεφθείτε το

heartburn.com.au



AstraZeneca Pty Ltd, ABN 54 009 682 311, Alma Road, North Ryde NSW 2113.

1. Digestive Health Foundation, Gastroenterological Society of Australia.

(Ίδρυμα Πεπτικής Υγείας, Γαστρεντερολογική Εταιρεία Αυστραλίας.)

Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση σε Ενήλικες. Οδηγίες για Κλινικούς Ιατρούς.

3η Έκδοση, Σεπτέμβριος 2001. 02/10 AST2020/CIB/Greek

Μύθοι και αλήθειες για την καούρα

Μύθος: “Η καούρα μου προκαλείται από τις τροφές που τρώω”

Αλήθεια: Αν και αληθεύει ότι ορισμένες από τις τροφές που τρώτε μπορεί να επιδεινώσουν τα συμπτώματα της καούρας σας, πολλοί άνθρωποι αισθάνονται καούρα ανεξάρτητα της τροφής που τρώνε. Κι αυτό επειδή η βαθύτερη αιτία της καούρας είναι ένα ιατρικό πρόβλημα.

Μύθος: “Η καούρα είναι μια πραγματικότητα της ζωής που δεν μπορώ να ελέγξω”

Αλήθεια: Αν έχετε καούρα, δεν χρειάζεται να υποφέρετε σιωπηλά. Αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής, μαζί με αποτελεσματική διαχείριση από το γιατρό σας, μπορούν να παράσχουν ανακούφιση στους περισσότερους πάσχοντες.

Μύθος: “Η καούρα είναι μόνο μια δευτερεύουσα, ασήμαντη πάθηση”

Αλήθεια: Η καούρα είναι συνηθισμένη, αλλά δεν είναι ασήμαντη. Στην πραγματικότητα, η συχνή καούρα μπορεί να έχει σοβαρό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής σας. Επιπλέον, η επίμονη καούρα μπορεί να είναι ένα σύμπτωμα της GORD, το οποίο, αν αφεθεί χωρίς θεραπεία, μπορεί να προκαλέσει ή να συμβάλει σε άλλα ιατρικά προβλήματα.

Μύθος: “Τα αντιόξινα (antacids) που παίρνω από το φαρμακείο μου είναι η καλύτερη επιλογή”

Αλήθεια: Αυτά τα φάρμακα προορίζονται μόνο για την ανακούφιση της περιστασιακής καούρας. Αν αντιμετωπίζετε καούρα ή άλλα συμπτώματα γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης πάνω από δύο φορές την εβδομάδα ή αν τα συμπτώματά σας επηρεάζουν την καλή κατάσταση της υγείας σας, θα πρέπει να μιλήσετε στο γιατρό σας.

Μύθος: “Αν πάρω φάρμακο για να μειώσω το στομαχικό οξύ, δεν θα μπορώ να χωνέψω το φαγητό μου”

Αλήθεια: Ακόμη κι αν παίρνετε φάρμακο που μειώνει την ποσότητα οξέος που παράγεται στο στομάχι σας, θα εξακολουθείτε να παράγετε επαρκές οξύ για να εξασφαλίσετε φυσιολογική πέψη των τροφών. Το οξύ σε συνδυασμό με άλλες ουσίες στο στομάχι σας, που ονομάζονται ένζυμα, διασπούν τις τροφές. Φάρμακα που μειώνουν την παραγωγή οξέος δεν μειώνουν την παραγωγή αυτών των πεπτικών ενζύμων.

Μύθος: “Μπορώ να σταματήσω να παίρνω το φάρμακό μου για την παλινδρόμηση όταν αισθανθώ καλύτερα”

Αλήθεια: Δυστυχώς, οι περισσότεροι άνθρωποι που εμφανίζουν συμπτώματα παλινδρόμησης συνεχίζουν να έχουν πρόβλημα αν δεν παίρνουν φάρμακο. Ωστόσο, μερικοί άνθρωποι μπορεί να μη χρειάζεται να παίρνουν φάρμακο κάθε ημέρα. Είναι σημαντικό να μιλήσετε στο γιατρό σας πριν κάνετε οποιοδήποτε αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο παίρνετε το φάρμακό σας.

Εξακολουθεί η καούρα;



Τι είναι η καούρα;

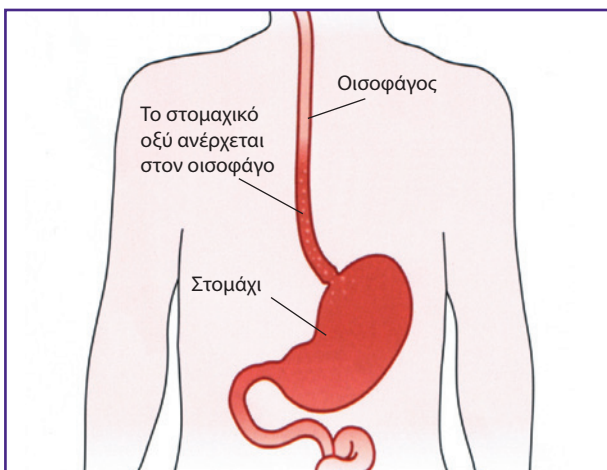
Η καούρα είναι μια αίσθηση καψίματος που ανεβαίνει από το στομάχι σας ή από χαμηλά στο θώρακα προς το λαιμό σας. Ορισμένες φορές μπορεί να αισθανθείτε ότι οι τροφές επιστρέφουν στο λαιμό, και μερικοί άνθρωποι νιώθουν ξινίλα ή πικρή γεύση στο πίσω μέρος του στόματος. Η καούρα μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες και είναι συχνά χειρότερη μετά το φαΐ, ή όταν ξαπλώνετε ή σκύβετε. Η καούρα είναι το πιο κοινό σύμπτωμα της παλινδρόμησης (reflux).

Τι είναι η παλινδρόμηση;

Παλινδρόμηση εμφανίζεται όταν ανεβαίνει το οξύ από το στομάχι σας, το οποίο βρίσκεται εκεί για να σας βοηθά να χωνεύετε το φαγητό σας, στον οισοφάγο σας (το σωλήνα που συνδέει το στόμα σας με το στομάχι σας), προκαλώντας ερεθισμό, πόνο και ενόχληση. Άλλα συμπτώματα της παλινδρόμησης περιλαμβάνουν δυσκολία να καταπιείτε, υπερβολικό ρέψιμο και αναγωγή (regurgitation).

Τι προκαλεί την παλινδρόμηση;

Συνήθως, ένας μυϊκός δακτύλιος εμποδίζει τα περιεχόμενα του στομάχου σας από το να ανέβουν προς τον οισοφάγο σας. Ο μυς ενεργεί ως μονόδρομη βαλβίδα, επιτρέποντας στην τροφή να εισέρχεται στο στομάχι σας αλλά να μην εξέρχεται με τον ίδιο τρόπο. Μερικές φορές αυτή η βαλβίδα δεν λειτουργεί σωστά και επιτρέπει στο στομαχικό οξύ να ανέλθει στον οισοφάγο σας. Όταν ο οισοφάγος σας εκτεθεί στο οξύ μπορεί να ερεθιστεί και να προκληθεί πόνος.



Η αίσθηση καούρας προκαλείται από το στομαχικό οξύ που ανέρχεται στον οισοφάγο σας.

Πόσο σοβαρό είναι αυτό;

Οι περισσότεροι άνθρωποι παθαίνουν παλινδρόμηση πού και πού, αλλά ορισμένοι υποφέρουν απ' αυτήν πιο τακτικά. Αν παθαίνετε καούρα ή άλλα συμπτώματα παλινδρόμησης πάνω από δύο φορές την εβδομάδα, ή αυτά τα συμπτώματα έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην καλή κατάσταση της υγείας σας, μπορεί να πάσχετε από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (gastro-oesophageal reflux disease - GORD).

Η πάθηση GORD μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην ποιότητα ζωής και μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον οισοφάγο σας αν δεν υποβληθείτε στην κατάλληλη θεραπευτική αγωγή.

Αν πάσχετε από GORD, το ανερχόμενο στομαχικό οξύ μπορεί να προκαλέσει φλεγμονή και βλάβη στο εσωτερικό τοίχωμα του οισοφάγου σας. Δεν είναι δυνατό να γνωρίζετε από τα συμπτώματά σας αν έχετε ή όχι υποστεί βλάβη στον οισοφάγο σας. Γι' αυτό είναι σημαντικό να δείτε το γιατρό σας αν έχετε ενοχλητικά συμπτώματα ή τα συμπτώματά σας εμφανίζονται πάνω από δύο φορές την εβδομάδα. Αν αφηθεί χωρίς θεραπεία, η πάθηση GORD μπορεί επίσης να οδηγήσει σε σοβαρότερες επιπλοκές. Ευτυχώς, πολλές από αυτές τις επιπλοκές μπορούν να αποφευχθούν με τη σωστή παρακολούθηση.

Η καούρα είναι πολύ συνηθισμένη — περίπου 1 σε κάθε 5 Αυστραλούς παθαίνει καούρα τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα.¹

Έλεγχος καούρας

Θα πρέπει να δείτε γιατρό για την καούρα σας ή άλλα συμπτώματα παλινδρόμησης; Κάντε αυτό τον απλό έλεγχο.

Έλεγχος καούρας

	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Πάσχετε από καούρα ή παλινδρόμηση δύο ή περισσότερες ημέρες την εβδομάδα;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Πάσχετε από καούρα ή παλινδρόμηση ακόμη κι αν παίρνετε φάρμακο γι' αυτά;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Νομίζετε ότι το φάρμακό σας για την καούρα ή την παλινδρόμηση δεν είναι τόσο αποτελεσματικό όσο ήταν πριν;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχει η καούρα ή παλινδρόμησή σας επιπτώσεις στις καθημερινές σας δραστηριότητες;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Έχει η καούρα ή παλινδρόμησή σας επιπτώσεις στον ύπνο σας;	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Αν απαντήσατε ΝΑΙ σε οποιοδήποτε από αυτές τις ερωτήσεις, θα πρέπει να σκεφτείτε να δείτε το γιατρό σας για εξέταση.

Πάρτε αυτή τη λίστα ελέγχου μαζί σας όταν δείτε το γιατρό σας για να μπορείτε να συζητήσετε τα συμπτώματά σας και τη θεραπεία σας. Μόνο ο γιατρός σας μπορεί να σας συμβουλέψει για την πλήρη σειρά διαθέσιμων θεραπευτικών αγωγών και να συστήσει την καταλληλότερη για σας.

Για περισσότερες πληροφορίες, μιλήστε στο γιατρό σας ή επισκεφθείτε το

heartburn.com.au