

A késői időpontban elfogyasztott, bőséges ünnepi lakoma refluxot is okozhat

Minden harmadik ember találkozhat refluxos tünetekkel az ünnepi időszakban. Ha ugyanis későn ülünk asztalhoz, sok zsíros-olajos, fűszeres ételt, csokoládét, szaloncukrot eszünk és szénsavas italt vagy alkoholt fogyasztunk mellé, az fokozza a gyomorsavtermelést és a savas visszaáramlást. A kellemetlen érzés mellett mindez a nyelőcsövet belülről borító nyálkahártya gyulladásához vezethet. Érdeemes tehát odafigyelni karácsonykor és szilveszterkor is arra, hogy mit és mikor eszünk. A Semmelweis Egyetem gasztroenterológusa azt javasolja, a refluxos panaszok elkerülésének érdekében lefekvés előtt 2-3 órával már ne étkezzünk.

„Alapvető fontosságú, hogy milyen minőségű és mennyiségű ételt készítünk, illetve azt hogyan és miként fogyasztjuk el. Az ünnepek alatt gyakran eleve többet eszünk, nehezebb, zsírosabb ételeket fogyasztunk, mint a hétköznapiakban, és ráadásul általában késő este, olykor alkohollal párosítva tesszük ezt. Ilyenkor a gyomor túlterhelődik, ez fokozott savtermelést okoz, ami pedig gyomorégéshez, puffadáshoz és refluxos panaszokhoz vezethet. Utóbbi esélyét tovább növeli, ha valakinek rekeszsérve is van, azaz a nyelőcső alsó részét záró izomzat nem működik megfelelően, ugyanis ez az izom az, ami alapesetben a gyomorban lévő sav nyelőcsőbe való visszaáramlását megakadályozza” – mondja dr. Barkai László gasztroenterológus.

A Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Onkológiai Klinika adjunktusa kifejti, hogy a savas visszaáramlás a nyelőcsőben égő érzést válthat ki, de akár komolyabb mellkasi, olykor infarktuszerű fájdalmat is okozhat. Jellemzően, ha valaki savanyú vagy keserű ízt érez a szájában a nyelőcsőből feljövő gyomorsav kapcsán, akkor a mellkasi panasz háttérében inkább reflux áll – teszi hozzá a szakember.

A lakosság 30-40 százaléka tapasztal időnként refluxos tüneteket, illetve az emberek mintegy ötöde szenved reflux betegségben, amikor a tünetek már rendszeressé válnak. A túlsúllyal élőknél pedig még gyakoribbak ezek a panaszok, mivel esetükben a hasi zsírszövet nagyobb nyomást gyakorol a gyomorra.

A mai modern társadalmakban az ülő életvitel, a mozgásszegény életmód és a túlevés kapcsán a reflux népbetegséggé vált. A szakember első lépésként életmódbeli változtatásokat javasol: figyeljünk arra, hogy mit, mikor és hogyan eszünk.

A kellemetlen panaszok elkerülésére az adjunktus azt ajánlja, este lehetőleg kerüljük a csokoládét, a zsíros, a fűszeres, a hagymás, a paradicsomos és az olajban sült ételeket. Kifejezetten nehezen emészthető például a töltött káposzta, ami hosszabb ideig marad a gyomorban, így az védekező reakcióként több savat termel. Ezért ezt az ételt inkább ebédre fogyasszuk, akkor is kisebb mennyiségben. Emellett az alkohol és a szénsavas italok, köztük a pezsgő, a sör, a bor, illetve a dohányzás is kifejezetten fokozhatja a refluxos tüneteket.

Hogy mindezt megelőzzük, a szakember szerint lassabban kellene ennünk, jól megrágni az ételt, nyugodtan lenyelni a falatot, arra figyelve, hogy jóllakottság érzésünk alakuljon ki, ne pedig hirtelen együnk sokat! Inkább többször, kisebb adagokat szedjünk, és ne egyetlen nagy lakomát fogyasszunk el! Főként az ünnepi időszakban jellemző, hogy késő este eszünk, pedig lefekvés előtt 2-3 órával már nem szabadna étkezni, ha el akarjuk kerülni a panaszokat.

A refluxos betegeknek segíthet, ha alvásakor 30-40 fokkal megemelik a fejüket, esetleg több párnával alszanak a sav visszaáramlásának megakadályozására. Illetve, ha figyelnek arra is, hogy ne viseljenek szoros ruházatot és övet az étkezéskor, mert ezek is nyomják a gyomrot, hozzájárulva a tünetek kialakulásához!

Ha azonban hetente háromnál többször fordulnak elő a panaszok, akkor érdemes orvoshoz fordulni, mert egyéb gyomor-bélrendszeri betegségek is okozhatnak fokozott savtúltermelést, amikor gyógyszeres kezelésre és további vizsgálatokra is szükség lehet. Súlyosabb esetekben sebészi úton helyreállítható a nyelőcső alsó részének védekező mechanizmusa, ami megakadályozza azt, hogy visszaáramoljon a sav a gyomorból a nyelőcsőbe.

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/?p=27876>