



Hvad er refluks?

Refluks opstår ved, at mavesyre eller maveindhold fra mavesækken kommer op i spiserøret. Næsten alle har oplevet symptomer på refluks, men hvis symptomerne er så generende at de påvirker din livskvalitet, er der behov for behandling. Det sker for omkring 20 % af befolkningen.

Ved refluks kan der være betændelsesforandringer i slimhinden i den nedre del af spiserøret. Men slimhinden kan også se helt normal ud, når man undersøger den.

Hovedbudskaber

- Refluks er meget almindeligt
- Refluks giver oftest halsbrand, sure opstød og sviende/brændende smerter opadtil i maven
- De fleste har god effekt af syredæmpende medicin

Hvorfor får man refluks?

Refluks skyldes først og fremmest en slap lukkemuskel mellem spiserøret og mavesækken. Det fører til et unormalt tilbageløb af syre fra mavesækken til spiserøret. Man har højere risiko for at få refluks, hvis man har spiserørsbrok, er forstoppet, gravid eller er overvægtig.

Hvad er symptomerne på refluks?

Tilbageløb af mavesyre/maveindhold kan medføre halsbrand og/eller sure opstød, sviende smerter i øvre del af maven eller nedre del af brystet. Symptomerne kommer ofte 30-60 minutter efter et måltid. Store måltider, kaffe, te, alkohol, sure drikke, sure bær eller frugter kan forværre symptomer hos nogle. Refluks, der medfører betændelse i spiserøret, kan give yderligere symptomer såsom besvær med at synke.

Hvad kan jeg selv gøre?

Undgå sene og store måltider om aftenen. Undgå mad og drikke som forværrer generne (fx sure drikke, sur fast føde, fed mad, chokolade, kaffe og alkohol). Undgå at arbejde i stillinger som kræver, at man er bøjet forover i lang tid. Hvis du får refluks om natten så hævet hovedenden af sengen. Hvis du er overvægtig så forsøg at tabe dig. Hvis du ryger så forsøg at stoppe.

Hvad kan lægen gøre?

Lægen kan udskrive en recept på medicin, som mindsker produktionen af mavesyre - syrepumpehæmmere (fx Esomeprazol, Lansoprazol, Omeprazol, Pantoprazol eller Rabeprazol). Ofte tages medicinen kun om morgenen men nogle gange er det nødvendigt at tage den både morgen og aften. Det er vigtigt at tage medicinen 30-60 min før morgenmaden (og evt aftensmaden). Den fulde virkning af medicinen ses først efter dage eller uger.

Nogle gange kombineres behandlingen med barrieredannende medicin (fx Gaviscon), som danner et beskyttende skumlag øverst i maven (fås i håndkøb). Dette tages efter måltider og evt lige før du går i seng.

Desuden kan behandlingen kombineres med syreneutraliserende medicin der fås i håndkøb (fx Alminox, Balancid, Link, Samarin, Magnesia, Novaluzid) som tages ved behov.

Hvis behandlingen ikke er tilfredsstillende, kan man i særlige tilfælde overveje en operation.

Reflukssymptomer optræder hos mere end halvdelen af alle gravide og forværres særligt i sidste trimester. Ved milde/forbigående symptomer anbefales syreneutraliserende håndkøbsmedicin. Ved vedvarende/svære symptomer kan man også anvende visse syrepumpehæmmere (Omeprazol, Lansoprazol og Esomeprazol).

Er det farligt at have reflux?

Refluks er generelt en helt ufarlig sygdom.

Der kan dog opstå komplikationer som følge af sygdommen, fx betændelse i spiserøret, forsnævring i spiserøret, astmatiske gener samt Barrett's øsofagus (en sjælden tilstand hvor der kan udvikles forstadier til kræft i spiserøret).

Langtidsbehandling med syrepumpehæmmere er sikkert og ikke forbundet med betydende komplikationer.

Behandling

- Du anbefales at benytte syredæmpende medicin 2 gange dagligt i ___ uger
- Du anbefales at benytte håndkøbs-barrieredannende medicin som fx Gaviscon eller Galieve
- Du anbefales en kontrol-kikkertundersøgelse om 3 år

Læs mere og se illustrationer på
www.sundhed.dk (scan QR-koden)

