

Kedves Betegünk!

Örülünk, hogy az állapota már engedi a hazatérést. A sürgősségin elvégzett vizsgálatokkal kizártuk a mellkasi fájdalom hátterében álló szívproblémákat és más életveszélyes okokat. A diagnózis reflux, ami azt jelenti, hogy a gyomorsav visszaáramlik a nyelőcsőbe - ez ijesztő, szívrohamhoz hasonló fájdalmat is okozhat, de megfelelő odafigyeléssel jól kezelhető.

□ Teendők otthon a gyomorsav megfékezésére

A cél most a nyelőcső nyugalomba helyezése és az irritáció csökkentése:

- Étkezzen okosan: Egyszerre keveset egyen, de naponta többször (5-6 alkalommal). Kerülje a „reflux-ellenségeket”: a fűszeres, zsíros ételeket, a csokoládét, a mentát, a kávé és a szénsavas üdítőket.
- Várjon a lefekvéssel: Vacsora után legalább 2-3 óráig ne feküdjön le! Engedje, hogy a gravitáció segítsen a gyomrának az ürülésben.
- Aludjon megemelt fejjel: Használjon több párnát, vagy polcolja fel az ágytámlát úgy, hogy a felsőteste 15-20 centivel magasabban legyen. Ez megakadályozza, hogy a sav éjszaka visszafolyjon.
- Ruházat: Kerülje a szoros öveket és a hasat leszorító ruhákat, mert ezek növelik a gyomorban a nyomást.

□ Gyógyszerek és segítség

- Savcsökkentők: Ha orvosunk receptet írt fel (például úgynevezett protonpumpa-gátlót), azt általában reggel, éhgyomorra, 30 perccel a reggeli előtt kell bevenni a legjobb hatás érdekében.
- Dohányzás és alkohol: Mindkettő ellazítja a nyelőcső alsó záróizmát, így kaput nyit a savnak. A gyógyulás érdekében próbálja meg elhagyni vagy minimálisra csökkenteni ezeket.

□ ^{nyf} Hogyan tovább?

A sürgősségi ellátás csak a pillanatnyi fájdalmat és a bizonytalanságot szüntette meg.

1. Háziorvos: 1-2 munkanapon belül jelentkezzen nála a zárójelentéssel! Ő fogja felírni a tartós gyógyszereket.
2. Gasztroenterológia: Ha a panaszai visszatérnek vagy állandósulnak, szakorvosi kivizsgálásra (például gyomortükrözésre) lehet szükség, hogy ellenőrizzük a nyelőcső állapotát.

Mikor kell azonnal visszajönni vagy mentőt hívni (112)?

A reflux tünetei néha összekeverhetőek komolyabb bajjal. Azonnal kérjen segítséget, ha:

- A mellkasi fájdalom jellege megváltozik: nem égő, hanem feszítő, és a karba vagy állkapocsba sugárzik.
- Nyelési nehézsége támad, vagy úgy érzi, elakad az étel.
- Véreset hány, vagy a széklete feketévé (szurokszerűvé) válik.
- Hirtelen jelentős súlyvesztést tapasztal.

Vigyázzon magára, figyeljen az étrendjére, és adjon időt a szervezetének a regenerálódásra!

[Vissza az előző oldalra](#)

[Vissza a tünetekhez](#)

[Főoldal](#)

[Nyomtatás](#)