

lifestyle

Életmód tanácsok



A nyelőcső betegségei



FEJLŐDÉSI RENDELLENESÉGEK

Nem ritkák, 3000-4500 születésre jut egy.

- nyelőcső – atresia: a nyelőcső vaktasakban végződik
- sipolyjárat a nyelőcső és a légcső között
- veleszületett nyelőcső-szűkület
- kettős nyelőcső
- nyelőcső-gyűrűk, -hártyák
- nyelőcsőtágulatok

Gastrooesophagealis reflux betegség (GORB)

A nyelőcső egyéb mozgászavarai

A nyelőcső gyulladásos betegségei: gombák, vírusok, baktériumok, paraziták, gyógyszerek okozhatják.

A nyelőcső sérülései

A nyelőcső daganatai

A nyelőcső funkcionális betegségei

NÉPBETEGSÉG-JELLEGÉNÉL FOGVA - LÁSSUK A GORB-OT BŐVEBBEN

A betegséget elsőként Dr. A. Winkenstein írta le 1935-ben, aki a nyelőcső nyálkahártya-eltérését a gyomornedv-károsító hatásával hozta összefüggésbe.

A reflux oesophagitis (nyelőcső-reflux) megjelölés Dr. Allisontól származik, aki felismerte a reflux (visszafolyás) mechanizmusát, és annak szerepét a nyálkahártya-sérülés létrejöttében.

NÉHÁNY FOGALOM TISZTÁZÁSA:

A **nyelőcső-reflux**, azt jelenti, hogy a gyomortartalom a szabályos mozgásiránnyal ellentétesen visszacsorog a nyelőcső lumenébe. Az esetek többségében a gyomortartalom savas, ritkán lúgos, epés. Nyelőcső-reflux mindenkinél előfordulhat, de az esetek döntő többségében nem okoz eltérést és panaszt sem.



A **reflux oesophagitis**, a nyelőcső nyálkahártya-gyulladását jelenti, mely a gyomortartalom visszafolyása következtében alakul ki. Nyelőcső-gyulladást sokféle tényező okozhat még: gyógyszerek, vírus-, baktérium-, gombafertőzések, maró hatású folyadékok.

A **GastroOesophagealis Reflux Betegség (GORB)** – olyan panaszok és tünetek összessége, amelyek a gyomortartalom visszafolyása következtében alakulnak ki. A GORB az egyik leggyakoribb emésztőrendszeri eltérés, a savfüggő betegségek egyike. A magyar felnőtt lakosság 55%-a szenved valamilyen gyakorisággal a betegség tüneteitől, a lakosság 7%-ának naponta van gyomorégése. A terhes nők 48%-a hasonló panaszokkal küzd.

A GORB KIALAKULÁSÁNAK MECHANIZMUSA:

A betegség alapja a nyelőcső megváltozott, azaz kóros mozgása. Ennek következtében a gyomortartalom visszajut a nyelőcsőbe, ahonnan a mozgászavar következtében megnyúlt nyelőcső-tranzitidó miatt a savas gyomortartalom kiürülése elhúzódik. A sav károsítja a nyelőcső-nyálkahártya védekező képességét, és a már kóros mozgásképességet tovább rontja. Öröki kör alakul ki, melynek elindítója a nyelőcső kóros mozgásképessége, motilitása. Normál körülmények között nyelés során a nyelőcsővön perisztaltikus hullám vonul végig. A falat előtt a lumen elernyed, mögötte összehúzódik, mintegy tolja előre az ételt. Amikor a falat eléri a gyomorszájat, a nyelőcső alsó gyűrűszerű záróizmzata (lower esophageal sphincter – LES) elernyed, és az ételt beengedi a gyomorba. A folyamatot a vegetatív idegrendszer szabályozza. Ezt a rendkívül összehangolt működést nagyon sok minden meg tudja zavarni, például: idegi hatás, hormonok, gyógyszerek, ételek. A kóros nyelőcső-mozgásnak tehát fontos eleme, hogy:

- megváltozik a nyelőcső alsó zárógyűrű-működése,
- megváltozik a nyelőcső-tisztulási folyamat ideje, azaz a clearance.

Ha a gyomor perisztaltikus mozgást végez, benne nő a nyomás, ezzel együtt azonban normál esetben nő a LES nyomása is, hogy védje a nyelőcsövet. Ez a védőrendszer azonban nem tökéletes, így egészséges egyéneknél is napi több al-

kalommal fordul elő reflux, ez azonban nem okoz nyelőcső-gyulladást. A reflux alapú nyelőcsőgyulladás feltétele ugyanis az, hogy a LES nyomása tartósan alacsony legyen. A záróizom nyomását csökkenteni tudják bizonyos gyógyszerek, ételek: zsír, kakaóvaj (csokoládé), alkohol, koffein és nikotin, ezzel hozzájárulva annak tökéletlen zárásához. A reflux betegség keletkezési alapja tehát a nyelőcső kóros mozgása, azonban a nyálkahártya károsodásához vezető meghatározó tényező az agresszív gyomorsósav.

A GORB TÜNETEI:

- A gyomorégés a leggyakoribb tünet. Típusos esetben a beteg a mellcsont mögött tapasztal égő érzést, mely felfelé a szájüregig sugározhat. Ezt az érzést hajlongás, lefekvés kiválthatja, fokozhatja, és ez étkezés után néhány órával már megjelenik. Meleg vagy hideg étel, ital azonnal panaszt okoz. Gyakori a gyomortartalom kis mennyiségének szájba jutása.
- Tüdőgyulladás, visszatérő hörghurut, asthma: alvás közben fellépő gyomortartalom-visszafolyás és légúti aspiráció felel érte. Köhögés, nehézlégzés, rekedtség is megjelenhet.
- Feszítő, égő jellegű mellkasi fájdalom, melyet sokszor a valódi anginától, szív eredetű fájdalomtól nehéz elkülöníteni.
- Nyelési nehézség: a gyulladás szövődményeként megjelent nyelőcső-szűkület következménye lehet.

A csecsemő- és gyermekkorban fellépő GORB tünetei lényegesen különböznek a felnőttkori formáktól. Gyermekkorban leginkább légzőszervi panaszok állnak előtérben. Jellegzetes lehet a vashiányos vérszegénység, a gyermek növekedésének megtorpanása, a „visszatérő ferdényak” (a csecsemő olyan testhelyzetet vesz fel ágyában, ahogyan legkevesebb reflux következik be).

REFLUXOS NYELŐCSŐGYULLADÁS SZÖVŐDMÉNYEI:

- szűkület: 8-20%
- fekélyek keletkezése: 5%
- rákelőző állapotot jelentő nyálkahártya-eltérés: 8-20%
- vérzés: 2%.

A GORB DIAGNOSZTIKÁJA:

- kontrasztanyagot Rtg. vizsgálat (ha nyelőcső-szűkületre van gyanú)
- endoscopos vizsgálat



Lifestyle

A nyálkahártya-sérülésekről, elváltozásokról ez ad pontos felvilágosítást és lehetővé tesz szövettani mintavételt is.

A GORB kezelése:

- Diéta: zsír, csokoládé, alkohol, fűszeres ételek, koffeinbevitel minimálisra csökkentése
- Életmódváltás:
 - az ágy feji végének megemelése,
 - hasban szűk ruha viselésének kerülése (hasi nyomás csökkentése), ez utóbbihoz szükség szerint testsúlycsökkentéssel jutunk. Ehhez jó adalék a hydroxi
 - citromsav és a fügekaktusz, fehérbab-hüvely.
 - Késő esti étkezés kerülése
 - dohányzás elhagyása
- Gyógyszeres
- Sebészi

Érdekesség, hogy operaénekeseknél vizsgálatot végeztek. Kiderült, hogy az énekléssel összefüggő fokozott hasúri nyomás növeli a refluxos tünetek gyakoriságát a savas visszafolyás következtében, de a rekedtség is gyakoribb volt, mint a kontrollcsoportban.

Fúvósok esetében a savas visszafolyás gyakoribb volt, mint a kontrollcsoportban, gyakoribb volt a gyomorégés is, de nem jelentősen. Feltételezhető, hogy operaénekeseknél és fúvósoknál a nyelőcső-reflux foglalkozással összefüggő ártalom.

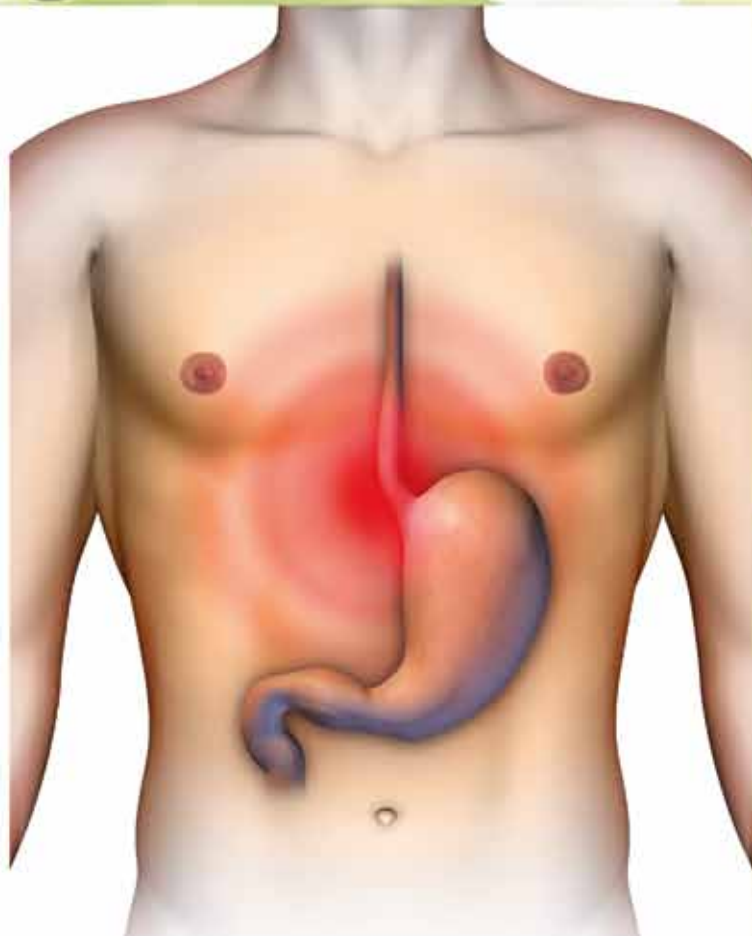
A gyógyszergyártó cégek számos savkötő, emésztést javító szert kínálnak. Nagyon sokan fogyasztják is ezeket korlátlanul, pedig a megoldás egyszerű.

Hippokratesz: „Azzá válsz, Amit megeszel!”

Seneca: „Az emberek a fogaikkal ássák meg a sírjukat!”



Dr. Mokánszki István
Belgyógyász – Gasztroenterológus
Manager



A ma emberének táplálkozására jellemző a félkész, készételek, gyorsételek fogyasztása, ezek elhízást okoznak, életfontos összetevőkben azonban hiányosak. Ehhez még társul a sok édesség, illetve alkohol és üdítőitalok fogyasztása.

Újra Hippokratesz: „A halál a belekben lakozik!”

IRODALOM:

- Dr. Herszényi László
Savfüggő kórképek.
Magyar Belorvosi Archivum. 2009/3
- Dr. Herszényi László és társai
A Gastroesophagealis refluxos tünetek gyakorisága operaénekesekben és fúvósokban.
Magyar Belorvosi Archivum 2008/3.
- Dr. Lonovics János, Dr. Tulassay Zsolt, Dr. Varró Vince
Klinikai Gastroenterológia 2003.
- Dr. Pandolfino J.E. és társai
Az elhízás veszélyezteteti a nyelő-gyomor átmenet épségét
Gastroenterologi 2006.
- Heider T.R. és társai
A funduplicatio javítja a nyelőcső rendellenes motilitását
Gastroenterologi 2004. február
- Dr. Tulassay Zsolt
A nyelőcső reflux és kezelése