

Mavesyre i spiserøret (refluks)

Til patienter og pårørende

Hvad er refluks?

Gastroøsofageal refluks er tilbageløb af mavesyre fra mavesækken til spiserøret.

Tilstanden skyldes ofte, at den nedre lukkemuskel i spiserøret er for slap.

Det er en hyppig lidelse, hvor de typiske symptomer er halsbrand, sure opstød samt sviende eller brændende smerter opadtil i maven. Nogle udvikler hoste.

Hvordan behandles refluks?

Mange kan lindre refluks ved at følge en række livsstilsændringer og gode råd.

Behandling med syredæmpende medicin kan også hjælpe.

Kun hos enkelte vil operation være nødvendig.

Gode råd til patienter med refluks

- Hæv hovedenden af sengen. Dette mindsker natlig refluks.
- Hvis du er overvægtig, forsøg at reducere vægten.
- Afstå fra sene og store aftenmåltider, da det blandt andet øger den natlige syreproduktion.
- Undgå mad og drikke, som forværrer generne. Eksempelvis fed eller krydret mad, alkohol, kaffe og frugtjuice.
- Rygestop.
- Undgå arbejdsstillinger som kræver, at du er bøjet fremover i lang tid.
- Undgå acetylsalicylsyre-præparater og visse gigtmidler (spørg din læge).