

Ar refluksas gali būti kontroliuojamas? Priežastys, simptomai ir gydymo būdai



Refluksas yra virškinimo sistemos sutrikimas, kurio metu skrandžio rūgštis grįžta atgal į stemplę. Šis procesas gali sukelti nemalonius simptomus ir, jei jis vyksta reguliariai, gali sukelti rimtų sveikatos problemų. Skrandis, kuris yra virškinimo sistemos dalis, gamina rūgštį, reikalingą maisto virškinimui. Ezofaginis sfinkteris, raumuo tarp skrandžio ir stemplės, veikia kaip vožtuvas, leidžiantis maistui pereiti iš stemplės į skrandį ir tuo pačiu užkertantis kelią skrandžio rūgščiai patekti atgal į stemplę.

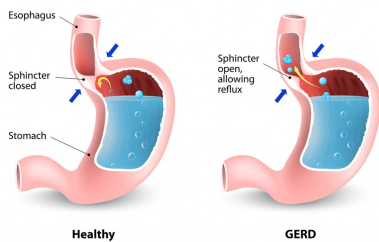
Kai šis raumuo tampa silpnas arba nesugeba tinkamai užsidaryti, skrandžio rūgštis gali grįžti atgal į stemplę, sukeliant deginimo pojūtį krūtinėje, dažniausiai vadinamą rėmeniu.

Refluksas gali pasireikšti bet kuriame amžiuje, tačiau dažniau pasitaiko suaugusiesiems. Vaikai, ypač kūdikiai, taip pat gali patirti refluksą, nes jų ezofaginis sfinkteris gali būti nesubrendęs. Paprastai tai yra laikina problema, kuri išnyksta, kai vaikas auga.

Refluksio simptomai gali būti labai įvairūs. Daugelis žmonių patiria deginimo pojūtį krūtinėje (rėmuo), rūgščių skonį burnoje arba jaučia, kad maistas grįžta atgal į burną. Kiti gali patirti sunkumus ryjant, chronišką kosulį, balso pokyčius, burnos džiūvimą, ausų skausmą arba nemalonų kvapą iš burnos. Refluksas gali net sukelti naktinį astmos priepuolį, jei rūgštis pasiekia kvėpavimo takus.

Daugeliui žmonių reflukso simptomus galima valdyti su gyvenimo būdo pokyčiais ir vaistais. Mitybos pakeitimai, rūkymo nutraukimas, alkoholio vartojimo mažinimas, svorio metimas ir pakankamas poilsis gali sumažinti simptomus. Vaistai, toki kaip antacidai, H2 blokatoriai ir protonų siurblio inhibitoriai, gali sumažinti skrandžio rūgštingumą ir padėti kontroliuoti simptomus.

Tačiau ilgalaikis ar nepakankamai gydomas refluksas gali sukelti rimtesnių sveikatos problemų, tokių kaip Bareto stemplė, kurioje stemplės ląstelės pasikeičia ir tampa panašios į skrandžio ląsteles, didindamos stemplės vėžio riziką.



Kokios yra reflukso savybės?

Refluksas yra virškinimo sistemos sutrikimas, pasižymintis tam tikromis savybėmis, kurios prisideda prie jo identifikavimo ir diagnozavimo.

- **Įprasti simptomai:** Refluksas tipiški pasireišti rėmeniu, arba deginančiu pojūčiu krūtinėje, kuris gali plisti į kaklą ir burną, ir rūgščių skoniu burnoje, kuris dažnai yra labiausiai
- **Dažnumas ir intensyvumas:** Refluksio simptomai gali pasireikšti retai arba dažnai, ir jų intensyvumas gali skirtis nuo lengvo iki stipraus. Žmonės, patiriantys dažnus arba inte
- **Naktiniai simptomai:** Refluksas dažnai pasireiškia naktį ir gali sutrikdyti miegą. Ši savybė yra svarbi, nes reflukso sukeltas miego trūkumas gali turėti įtakos bendrai sveik
- **Poveikis gyvenimo kokybei:** Refluksas gali turėti didelį poveikį žmogaus gyvenimo kokybei, ypač jei simptomai yra nuolatiniai arba intensyvūs. Šie simptomai gali apsunkinti
- **Komplikacijos:** Ilgalaikis ar nepakankamai gydomas refluksas gali sukelti komplikacijų, tokių kaip ezofagitą, stemplės striktūrą ir Bareto stemplę. Ezofagitas yra būklė, kurioje

Priežastys

Refluksas atsiranda dėl tam tikrų anatominių ir gyvenimo būdo veiksnių derinio, kurie sutrikdo normalią virškinimo sistemą.

Viena iš pagrindinių reflukso priežasčių yra **ezofaginio sfinktero**, raumenų grupės, esančios tarp skrandžio ir stemplės, disfunkcija. Ši raumenų grupė normaliai veikia kaip vožtuvas, užkertantis kelią skrandžio rūgščiai grįžti atgal į stemplę. Kai šis sfinkteras nesugeba tinkamai susitraukti, skrandžio rūgštis gali patekti atgal į stemplę, sukeliant refluksą.

Hiatinė hernija yra būklė, kurioje skrandžio dalis perstumia per diafragmą ir į stemplę. Tai gali sutrikdyti ezofaginio sfinktero veikimą ir sukelti refluksą.

Gyvenimo būdo veiksniai, tokie kaip antsvoris arba nutukimas, rūkymas, alkoholio vartojimas, mitybos įpročiai (pvz., aštraus, rūgštaus arba riebaus maisto vartojimas) ir naktinio valgymo įpročiai, gali padidinti reflukso riziką. Šie veiksniai gali padidinti skrandžio rūgštingumą arba sukelti ezofaginio sfinktero tonuso pokyčius.

Nėštumas taip pat yra žinoma reflukso priežastis. Hormonų pokyčiai, taip pat padidėjęs spaudimas skrandžiui, kai vaisius auga, gali sukelti refluksą.

Kai kurie vaistai, tokie kaip nesteroidiniai priešuždegiminiai vaistai (NUPV), tam tikri antidepresantai, kalcio kanalų blokatoriai ir tam tikri astmos vaistai, gali sušvelninti ezofaginio sfinktero tonusą ir sukelti refluksą.

Priežasčių, dėl kurių gali atsirasti refluksas, yra daug ir jie gali skirtis tarp skirtingų asmenų. Svarbu suprasti, kad nors kai kurie veiksniai gali būti kontroliuojami (pvz., mityba, rūkymas), kiti (pvz., genetika arba nėštumas) negali.



Refluksio simptomai

Refluksas yra virškinimo sutrikimas, pasižymintis keletu simptomų, kurie gali skirtis tarp pacientų ir gali įtakoti skirtingus gyvenimo aspektus.

1. Vienas dažniausiai pasitaikantis refluksio simptomas yra **rėmuo**, arba deginantys pojūčiai krūtinės srityje, kurie gali plisti į gerklę ir burną. Rėmuo paprastai pasireiškia po valg.
2. Kitaip vadinamas rėmeniu, šis simptomas atsiranda, kai skrandžio turinys grįžta atgal į stemplę ir burną, sukeliant **nemalonų ar net rūgštingą skonį**.
3. Kai kurie pacientai gali patirti **rijimo sunkumų arba skausmą**, vadinamą disfagija. Tai gali atsirasti dėl ilgalaikės stemplės pažeidimo dėl nuolatinių rūgšties refluksio epizodų.
4. Skrandžio rūgšties patekimas į stemplę ir gerklę gali sukelti **balso pokyčius**, tokius kaip balso užkimimas, ir gerklės skausmą.
5. Refluksas gali sukelti **sausą, nuolatinį kosulį arba kvėpavimo problemas**, tokius kaip astma ar dusulys. Šie simptomai yra labiau tikėtini naktį arba gulint.
6. Ilgalaikis refluksas gali sukelti **burnos problemas**, tokius kaip dantų emalio erozija, burnos sausumas arba blogas burnos kvapas, dėl skrandžio rūgšties patekimo į burną.

Visi šie simptomai gali turėti rimtą poveikį žmogaus gyvenimo kokybei, o negydomas refluksas gali sukelti rimtų komplikacijų, tokių kaip ezofagitas ar Bareto stemplė. Jei patiriate bet kokius refluksio simptomus, turėtumėte pasikonsultuoti su gydytoju.

Kaip yra gydomas refluksas?

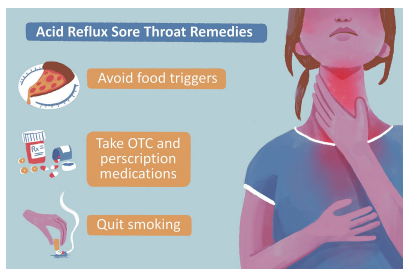
Refluksio gydymas apima platų įvairių strategijų spektrą, nuo gyvenimo būdo pokyčių ir farmakologinio gydymo iki chirurginės intervencijos. Tačiau gydymo tikslas yra mažinti simptomus, užkirsti kelią komplikacijoms ir pagerinti gyvenimo kokybę.

Pirmasis refluksio gydymo punktas apima **gyvenimo būdo pokyčius**. Pacientams gali būti patariama sumažinti aštrų, rūgštų, riebų maistą, alkoholį ir kofeiną, nes šie veiksniai gali sukelti ezofaginio sfinktero atsipalaidavimą. Taip pat pacientams gali būti patariama valgyti mažesnes, dažnesnes porcijas, vengti valgyti prieš miegą ir laikyti galvą pakeltą miegant. Taip pat svario numetimas ir rūkymo nutraukimas gali padėti sumažinti simptomus.

Medikamentinis refluksio gydymas gali apimti antacidus, H2 blokatorius ir protonų siurblio inhibitorius (PPI). Antacidai, tokie kaip magnio hidroksidas arba aliuminio hidroksidas, neutralizuoja skrandžio rūgštį ir gali būti naudojami esant lengviems simptomams. H2 blokatoriai, tokie kaip ranitidinas, ir PPI, tokie kaip omeprazolas, sumažina skrandžio rūgšties gamybą ir dažniausiai yra efektyvesni esant sunkesniems simptomams.

Kai gydymas nesugeba sukontroliuoti simptomų, gali būti svarstoma **chirurginė intervencija**. Laparoskopinė Nissen fundoplikacija yra operacija, kurios metu skrandžio viršūnė apvyniojama aplink stemplės apačią, kad sustiprintų ezofaginio sfinktero funkciją. Taip pat gali būti naudojami nauji endoskopiniai gydymo metodai, tokie kaip transoralinė endoskopinė ezofaginio sfinktero įdėjimo operacija.

Visi šie gydymo būdai turėtų būti individualiai pritaikyti pacientui, atsižvelgiant į jo simptomų sunkumą, bendrą sveikatą ir gyvenimo kokybę. Svarbu pabrėžti, kad pacientai, kuriems yra skiriami PPI ilgesniam laikui, turėtų būti reguliariai tikrinami dėl galimų šalutinių poveikių.



Refluksas yra dažna ir dažnai pasitaikanti virškinamojo trakto liga, pasižyminti keletu simptomų. Refluksas atsiranda dėl stemplės ir skrandžio jungties - ezofaginio sfinktero - nesugebėjimo tinkamai veikti, leidžiant skrandžio rūgščiai grįžti atgal į stemplę.

Šios ligos priežastys yra įvairios ir apima tiek anatomines, tiek gyvenimo būdo veiksnius. Be to, tam tikros sveikatos būklės, tokios kaip nutukimas, rūkymas ir kiti, gali padidinti refluksio riziką. Šios ligos simptomai gali būti nuo lengvų iki sunkių ir turi įtakos žmonių gyvenimo kokybei.

Refluksio gydymas apima gyvenimo būdo pokyčius, medikamentus ir, retais atvejais, chirurginę intervenciją. Visi šie metodai turi būti individualiai pritaikyti kiekvienam pacientui, atsižvelgiant į jo simptomų sunkumą, bendrą sveikatą ir gyvenimo kokybę.

Informaciniai šaltiniai:

1. Mayo Clinic. (2021). GERD. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gerd/symptoms-causes/syc-20361940>
2. El-Serag, H. B., Sweet, S., Winchester, C. C., & Dent, J. (2014). Update on the epidemiology of gastro-oesophageal reflux disease: a systematic review. *Gut*, 63(6), 871–880.
3. Kahrilas, P. J. (2018). GERD pathogenesis, pathophysiology, and clinical manifestations. *Cleveland Clinic Journal of Medicine*, 85(11), 867–878. <https://doi.org/10.3949/ccjm.1811.1701>
4. Mayo Clinic. (2021). GERD. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gerd/symptoms-causes/syc-20361940>
5. Ness-Jensen, E., Hveem, K., El-Serag, H., & Lagergren, J. (2016). Lifestyle Intervention in Gastroesophageal Reflux Disease. *Clinical Gastroenterology and Hepatology*, 14(2), 253–261.
6. Katz, P. O., Gerson, L. B., & Vela, M. F. (2013). Guidelines for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease. *American Journal of Gastroenterology*, 108(5), 708–732.
7. Mayo Clinic. (2021). GERD. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/gerd/diagnosis-treatment/drc-20361959>
8. Spechler, S. J., & Souza, R. F. (2014). Barrett's Esophagus. *New England Journal of Medicine*, 371(9), 836–845. <https://doi.org/10.1056/NEJMra1314704>