

Was Sie über die Refluxkrankheit wissen sollten

Die mit dem Regenbogen

mepha

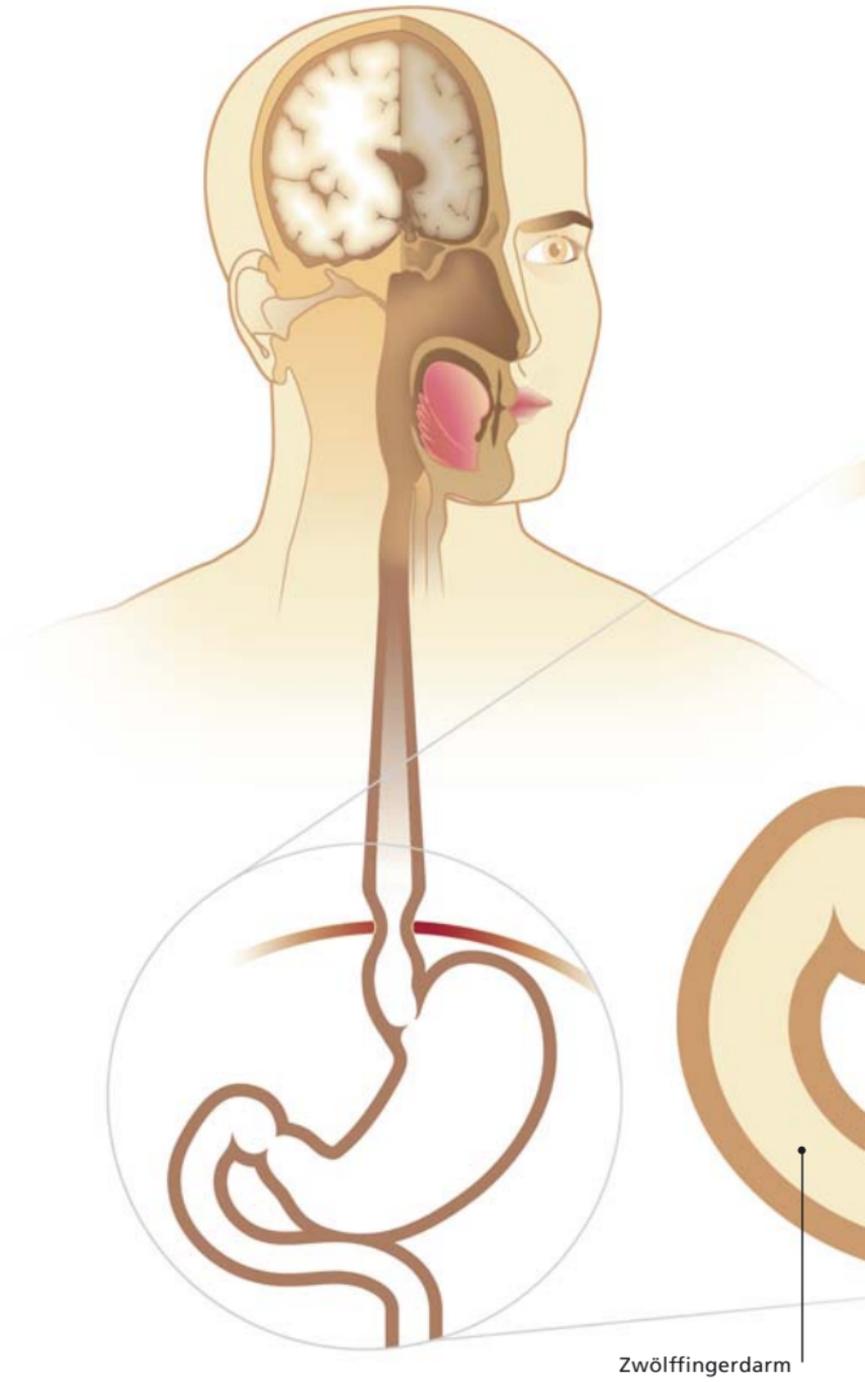


Refluxkrankheit

Magensäure am falschen Ort

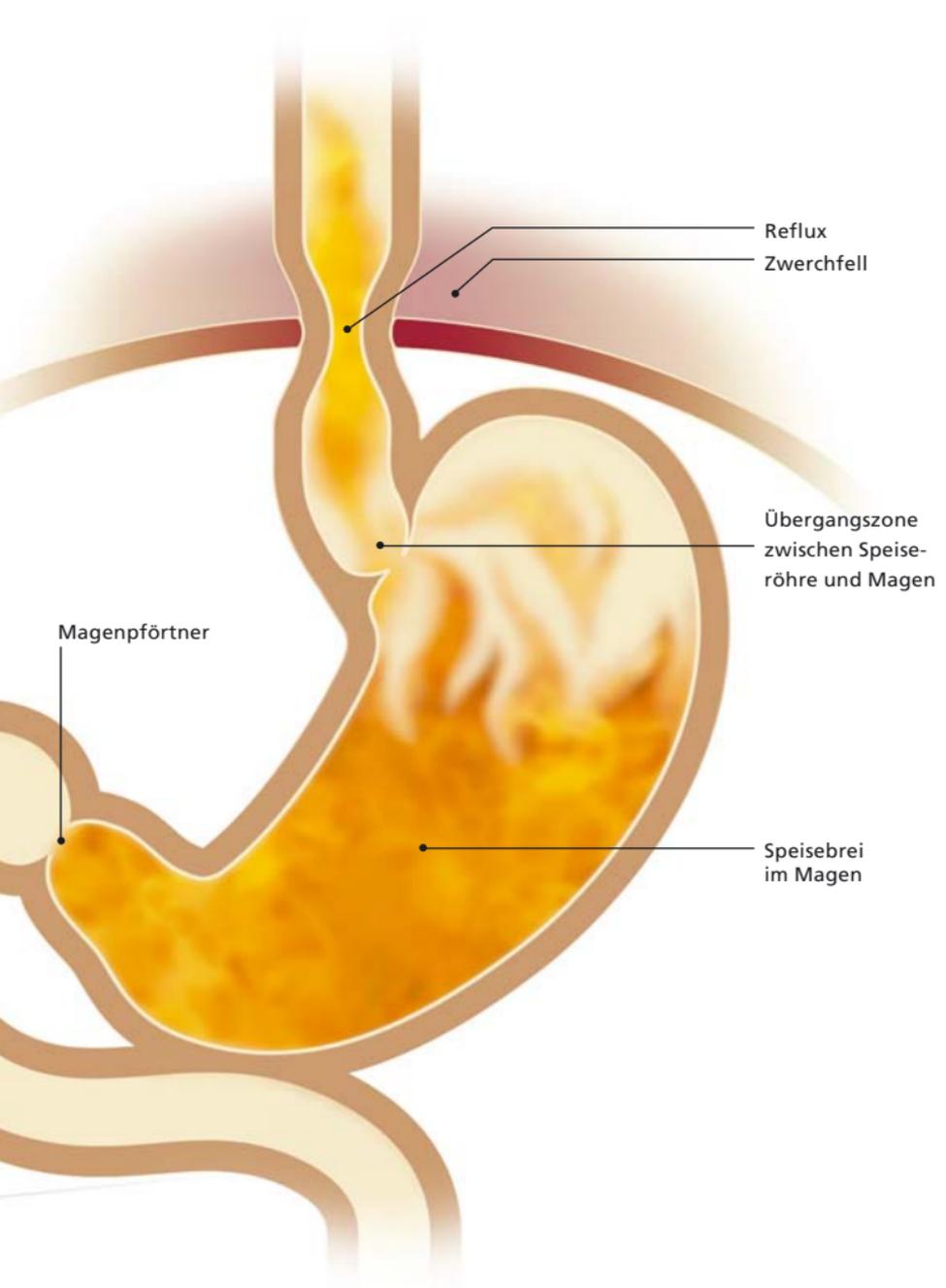
Beim Reflux fließt Mageninhalt in die Speiseröhre zurück. Nach dem Essen ist dies ein normaler Vorgang. Bei der Refluxerkrankung treten die Refluxepisodes gehäuft auf und sind von längerer Dauer. Dadurch kann es zu Erkrankungen der Speiseröhre kommen.

Anders als der Magen ist die Speiseröhre nicht gegen die ätzende Magensäure geschützt, so dass es zu einer Reizung der Schleimhaut der Speiseröhre mit dem typischen «Brennen» kommen kann. Magensäure ist Salzsäure und deshalb sehr aggressiv.



Zwölffingerdarm

Damit die Magensäure im Magen bleibt, sind Magen und Speiseröhre durch einen Schliessmuskel getrennt. Dieser untere Schliessmuskel der Speiseröhre öffnet sich nur während des Schluckens, so dass Speisen in den Magen, nicht aber wieder zurück in die Speiseröhre fließen können. Ein ungenügender Verschluss ist die wichtigste Ursache für eine verlängerte Säureeinwirkung auf die Speiseröhre.



Ursache und Beschwerden

Kleine Ursache mit brennender Wirkung

Die Speiseröhre verbindet den Mundraum mit dem Magen und transportiert über ihre Muskulatur die Nahrung in den Magen. Das Innere der Speiseröhre ist mit einer empfindlichen Schleimhaut ausgekleidet. Diese Schleimhaut kann durch äussere Einflüsse, aber auch durch den Rückfluss des eigenen Magensaftes gereizt werden.

Besteht diese Reizung über einen längeren Zeitraum, entwickelt sich eine Entzündung der Speiseröhre. Im Fachjargon nennt man dies «Oesophagitis». Ist die Ursache dieser Entzündung ein Zurückfliessen des Speisebreis vom Magen, so spricht man von einer «Reflux-Oesophagitis». Eine Refluxkrankheit kann aber auch ohne Entzündung (also ohne Oesophagitis) auftreten.

Häufige Beschwerden

Sodbrennen oder saures Aufstossen sind Beschwerdebilder der Refluxkrankheit. Häufig tritt ein brennender, drückender Schmerz hinter dem Brustbein auf. Andere Symptome sind Kratzen und Schmerzen oder ein Engegefühl im Hals.

Betroffene klagen selten über Brechreiz und Übelkeit. Der typische Schmerz hinter dem Brustbein hingegen, das Sodbrennen, kann bis in den Hals und den Rücken ausstrahlen und ist besonders im Liegen, beim Bücken und nach den Mahlzeiten ausgeprägt. Manchmal fliesst Magensaft Nachts in die Speiseröhre und unter Umständen bis in die Mundhöhle zurück, so dass sich Morgens beim Aufwachen ein feuchter oder gelber Fleck auf dem Kissen befindet. Nächtliches Husten oder Atemnot und Heiserkeit können ebenfalls Symptome der Refluxkrankheit sein.

Schluckstörungen, Gewichtsabnahme und Erbrechen von Blut sind Anzeichen, die unbedingt von einem Arzt genau abgeklärt werden müssen.

Ist die Refluxkrankheit gefährlich?

Leichte Beschwerden – keine Entwarnung

Der gelegentliche Rückfluss von Magensaft, der besonders tagsüber und nach dem Essen beobachtet werden kann, ist eine normale Erscheinung. Erst ein gesteigerter Rückfluss kann gefährlich sein.

Er tritt vor allem im Liegen auf und führt zu längerem Kontakt des Magensafts mit der Schleimhaut, verursacht Beschwerden (Refluxkrankheit) und stellt ein Risiko für die Auslösung einer Entzündungsreaktion dar.

Fortbestehende Entzündungen können zur Bildung von Geschwüren und Vernarbungen der Schleimhaut führen. Langfristig kommt es zu einer zunehmenden Verengung der Speiseröhre, die mit einer erschwerten Nahrungsaufnahme für den Patienten verbunden ist. In den geschädigten Bereichen der Schleimhaut kommt es zu kleineren Blutungen, die in den meisten Fällen unbemerkt verlaufen.

Untersuchung

Diagnose gesichert – richtig behandelt

Durch eine Spiegelung der Speiseröhre, des Magens und des Zwölffingerdarms (Oesophago-Gastro-Duodenoskopie) kann mit Sicherheit festgestellt werden, ob eine Entzündung der Schleimhaut vorliegt.

Der Nachweis, dass Mageninhalt in die Speiseröhre zurückfließt, wird durch eine kontinuierliche Messung des Säuregehaltes der unteren Speiseröhre über einen Zeitraum von 24 Stunden erbracht.

Bei den meisten Patienten zeigt die Refluxkrankheit einen gutartigen Verlauf, wobei sich Krankheitsphasen mit Zeiten völliger Beschwerdefreiheit abwechseln. Ein gezieltes Umstellen der Ernährungsgewohnheiten zusammen mit einer vorübergehenden medikamentösen Hemmung der Säureproduktion im Magen verhindert das Entstehen einer dauerhaften (chronischen) Entzündung der Speiseröhrenschleimhaut.

Behandlung

Früh erkannt – Problem gebannt

Im Frühstadium der Erkrankung ist es möglich, die Beschwerden durch Ändern der Ernährungsgewohnheiten deutlich zu verringern.

Dazu sollte auf den Konsum von fetthaltigen Speisen, Schokolade, scharfen Gewürzen, Kaffee, Alkohol und Nikotin verzichtet werden. Bei gelegentlichem Sodbrennen helfen Brot und Haferflocken, eine Linderung zu erzielen.

Die medikamentöse Therapie der Erkrankung, die in der Regel vier bis sechs Wochen dauert, bei Patienten mit wiederkehrender Refluxerkrankung aber auch längere Zeit in Anspruch nehmen kann, soll die Magensäureproduktion hemmen.

Die Behandlung der Refluxkrankheit erfolgt mit Medikamenten, welche:

- die Säureproduktion im Magen hemmen (Protonenpumpenhemmer) und
- die bereits abgesonderte Magensäure neutralisieren (Antazida), wenn noch keine Veränderungen der Schleimhaut vorliegen.

Lebensgewohnheiten anpassen

Kleine Veränderungen – grosse Wirkung

Bei leichten Beschwerden reicht häufig eine Umstellung der Ernährungs- und Lebensgewohnheiten.

Um Sodbrennen zu vermeiden, sollten Sie mehrere kleine Mahlzeiten, die fett- und kohlenhydratarm sind, zu sich nehmen.

Jede/r kann selber viel bewegen

Generell gelten folgende Vorsichtsmassnahmen:

- Achten Sie auf Ihr Gewicht
- Schlafen Sie mit leicht erhöhtem Oberkörper (Bett im Kopfbereich höherstellen, um den Rückfluss der Magensäure in die Speiseröhre zu vermeiden)
- Vermeiden Sie säurefördernde Speisen, wie z.B. Kaffee, Schokolade, scharfe Gewürze
- Essen Sie nicht kurz vor dem Schlafengehen
- Verzichten Sie aufs Rauchen
- Reduzieren Sie Ihren Alkoholkonsum
- Vermeiden Sie Stress und Hektik

Sodbrennen kann mehr als nur eine Befindlichkeitsstörung sein. Nehmen Sie deshalb die Beschwerden ernst, besonders dann, wenn sie während längerer Zeit bestehen und lassen Sie die Ursache durch Ihren Arzt abklären.

Wichtig

Bei der Refluxkrankheit kann eine kleine Ursache zu einer grossen Wirkung führen. Im Frühstadium kann dieser Entwicklung mit geänderter Ernährungs- und Lebensgewohnheiten Paroli geboten werden.

Tritt Reflux, was nach dem Essen völlig normal ist, auch sonst gehäuft auf, kann es zu einer Erkrankung der Speiseröhre führen. Der Grund ist die Magensäure, die vom Magen zurück in die Speiseröhre fliesst und eine Reizung hervorruft. Verschlimmert sie sich zur Entzündung, spricht man von der sogenannten «Reflux-Oesophagitis».

Symptome sind Sodbrennen, saures Aufstossen oder ein drückender Schmerz hinter dem Brustbein, ausserdem Brechreiz und Übelkeit, Schluckstörungen, Gewichtsverlust und im Extremfall Erbrechen von Blut.

Die definitive Diagnose erfolgt durch die Spiegelung von Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm, die Therapie medikamentös, begleitet von klaren Verhaltensregeln:

- Keine säurefördernden Speisen (Kaffee, Schokolade, Gewürze)
- Keine Mahlzeiten kurz vor dem Schlafengehen
- Kein Nikotin
- Weniger Alkohol
- Abbau von Stress und Hektik

Nehmen Sie schon erste Beschwerden ernst; konsultieren Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

19016-1506

www.mepha.ch

Die mit dem Regenbogen

