

Zuurbranden (reflux)

Wat is het ?

Dit is terugvloeien van de zure inhoud van de maag naar de slokdarm. De “cardia” een soort klep of ringspier tussen de slokdarm die het voedsel vervoert en de maag die het verteert, vervult haar rol niet meer: ze laat het voedsel en het zuur door.



Wat is de oorzaak van de klachten ?

KWATRECHT

Vooral te veel eten of te haastig eten, veel vet , kruiden en alcohol kunnen bijdragen tot reflux.

De reflux kan ook veroorzaakt worden door een maagbreuk: een verplaatsing van een deel van de maag naar de borstholte door een opening in het middenrif.

Wat zijn de mogelijke symptomen?

- branderig gevoel, zure smaak, oprispingen van zure vloeistof
- misselijkheid.
- pijn en moeite bij het doorslikken.
- chronische hoest na de maaltijd of in liggende houding.
- pijn in de borst.
- langdurige keelontsteking (laryngitis, faryngitis).
- Vergering van bestaand astma.
- tanderosies.

Hoe kan ik reflux voorkomen?

- Kies voor lichte en vetarme maaltijden, vooral 's avonds.
- Eet rustig en kauw langzaam.
- Vermager indien u overgewicht hebt.
- Drink plat water, want bruisende dranken verhogen de druk in de maag en stimuleren zure oprispingen.
- Beperk de inname van vloeistoffen (drank, soep...) voor u gaat slapen.
- Beperk uw consumptie van chocolade, kruiden, alcohol en tabak.
- Vermijd vooroverbuigen net na het eten.
- Draag loszittende kleding, die uw taille niet insnoert
- Ga niet slapen met een volle maag: wacht minstens 2 uur na de laatste maaltijd.

Zijn er onderzoeken en verwickelingen mogelijk ?

Het sterke zuur dat in onze maag wordt gemaakt, kan ons eigen lichaam aanvreten wanneer het buiten de maag komt. Dit kan leiden tot slokdarmontsteking en tot zweren in de dunne darm. In beide gevallen wordt de wand dunner, en kan zelfs scheuren. Het zuur kan dan nog meer organen aanvallen. Wanneer men een zware reflux vermoedt, kan het nodig zijn dat een maag- en darmspecialist kijkt in slokdarm, maag en dunne darm, om vast te stellen welke graad van ontsteking aanwezig is. In lichte graden (graad A) zal hij een korte behandeling voorstellen. In de allerswaarste graden (C en D), is het nodig uw slokdarm regelmatig na te kijken, om bv. scheuren te voorkomen.

Bestaat er medicatie voor ?

Inderdaad, omeprazole en pantoprazole zijn veel gebruikte geneesmiddelen. Zij verlichten meestal snel de symptomen. Meestal kan je ze na een korte tijd weer stoppen, tenzij een zware maag of slokdarmontsteking is bewezen. Het is ook best deze medicatie in de tijd te beperken, omdat ze kan reageren met uw andere medicatie, en deze minder actief kan maken. Uw huisarts zal samen met u opvolgen welke onderzoeken en duur van behandeling voor u nodig zijn.