

## Поддерживающие мероприятия при рефлюксной болезни

Основной причиной обратного выброса содержимого желудка в пищевод (=рефлюкс), как правило, является недостаточная функция механизма блокировки между желудком и пищеводом из-за наличия разрыва диафрагмы (=хиатальная грыжа). При этом из-за слишком частого или длительного контакта с агрессивным желудочным соком (и желчью) повреждается слизистая оболочка. В пищеводе появляется воспаление, которое на профессиональном медицинском языке называется "рефлюкс-эзофагит" (ГЭРБ). Типичные симптомы: изжога, (кисловатая или горьковатая) отрыжка, хронический кашель, боль в горле и т.д. вплоть до постоянно повторяющихся инфекций дыхательных путей, особенно легких. Благодаря сокращению секреции желудочной кислоты у обратно текущего желудочного сока отбирается «агрессивность». Желчный рефлюкс невозможно вылечить с помощью лекарств или нейтрализовать. Снижение секреции желудочной кислоты достигается поэтапно при помощи ингибиторов/блокаторов кислоты, а более хороший клиренс пищевода от кислотной валентности благодаря прокинетике. Тем не менее, лекарственная терапия является чисто симптоматической и приводит лишь к облегчению болей, однако не лечит причину рефлюксной болезни. Длительное применение препаратов от желудка (PPI) должно быть тщательно продумано, так как могут возникнуть значительные побочные эффекты.

**В дополнении к медикаментозной терапии Вы можете внести существенный вклад в снижение жалоб на желудок путем изменения образа жизни в соответствии со следующими советами:**

Многие рекомендации направлены на снижение внутрибрюшного давления (давление в брюшной полости).

1. Если установить спинку кровати повыше, то из-за силы земного притяжения это будет препятствовать обратному току желудочного сока
2. Не носите слишком тесную одежду
3. Курение снижает секрецию слюны. Тем самым уменьшается функция клиренса и нейтрализующее действие слюны. У курильщиков дефекты слизистой оболочки заживляются хуже и курение отрицательно влияет на механизм блокировки между желудком и пищеводом
4. Жуйте много жевательной резинки (без перечной мяты!), чтобы увеличить поток слюны и тем самым нейтрализующее действие
5. Избегайте положений тела, при которых туловище наклонено вперед или вниз
6. Избегайте больших приемов пищи перед сном
7. Избегайте продуктов, которые способствуют рефлюксу, таких как шоколад, сахар, кофеин, алкоголь, болгарский перец, а также жирной пищи, газированных напитков, острой пищи и перечной мяты
8. Богатые белком продукты повышают функцию аппарата блокировки
9. Частый прием пищи небольшими порциями снижает рефлюкс
10. Приготовление пищи: заменить запекание, фритирование на варку и тушение на пару
11. Никаких тяжелых блюд, а также блюд, вызывающих метеоризм (пучение)
12. Алкоголь, особенно высокоградусный, дополнительно вредит слизистой оболочке
13. Уменьшение веса тела снижает давление в брюшной полости, тем самым улучшая терапевтический успех
14. Надо в значительной степени избегать приема обезболивающих препаратов (НПВП)
15. Проблемы с пищеварением, особенно запоры, тоже приводят к повышению давления в брюшной полости. В связи с рефлюксом также важно регулировать пищеварение

16. Некоторые лекарственные препараты в качестве побочного эффекта могут также способствовать рефлюксу

Я охотно проконсультирую Вас и вместе мы составим индивидуальный план лечения.

Главврач д-р Томас Винклер