



ZGAGA

Katarina Planinec

1. Zakaj pride do nastanka zgage?

Zgago povzročajo zatekanje kisline iz želodca v požiralnik (rerurgitacija), vnetje želodca, motnje v gibanju (peristaltiki) požiralnika in želodca ter občutljivost požiralnika (funkcionalna zgaga). Lahko pa jo povzroča tudi neposredno draženje sluznice požiralnika z določeno hrano (npr. paradižnikov ali pomarančni sok).

2. Kdaj in kako si lahko pomagate sami?

Sami si lahko v veliki meri pomagamo z izogibanjem uživanja hrane, ki nam povzroča težave, uživanja hrane zvečer pred spanjem in z uživanjem manjših obrokov hrane večkrat na dan. Pomembna je tudi lega pri spanju (dvignjeno vzglavje). Po določenih zdravilih (nesteroidni antirevmatiki, acetilsalicilna kislina, nekateri antibiotiki ...) imamo lahko težave, zato jih ne jemljimo po nepotrebnem, oziroma se držimo navodil za jemanje.

Pomembno je tudi izogibanje stresu, alkoholu in kofeinu. Svetuje se zmerna telesna dejavnost. Če so težave hujše, še posebej, kadar trajajo več kot 14 dni kljub vsem ukrepom, je potreben posvet in pregled k zdravniku.

3. Kdaj morate k zdravniku?

Nujno morate k zdravniku ob hudi bolečini za prsnico, ki je stalna in ne popusti!

Zdravnika obiščete tudi:

- kadar je poleg zgage prisotno še boleče, oteženo požiranje trde ali tekoče hrane,
- ob nepojasnjem hujšanju,
- če opazite črno blato,
- če sta prisotna slabost ali bruhanje,
- če težave ne minejo v 7 do 14 dneh.

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik se bo z vami pogovoril o simptomih in izvedel klinični pregled. Le ob alarmantnih znakih, ki so: hujšanje, zatikanje hrane, pijače, oteženo požiranje, bruhanje, na novo nastala slabokrvnost je nujno potreben endoskopski pregled želodca (gastroskopija) v roku 3 dni ali takoj. Ponavadi pa takšen pregled želodca in požiralnika ni potreben. Tudi za ugotavljanje prisotnosti okužbe z bakterijo *Helicobacter pylori* je potrebna gastroskopija, dihalni test pa se po končanem eradikacijskem zdravljenju uporablja za spremljanje uspešnosti zdravljenja.

Zdravnik vas bo ob zelo hudih težavah takoj napotil v bolnico, ob sumu na srčni infarkt celo z reševalnim vozilom.



5. Katere so najpogostejše diagnoze ob zgagi?

- Gastroezofagealna bolezen požiralnika,
- ishemična bolezen srca – srčni infarkt spodnje stene,
- rak na žrelu, požiralniku.

6. Kateri so načini zdravljenja?

Ob manjših težavah bo učinkovit ukrep že sprememba življenjskih navad, predvsem prehrane. Od zdravil uporabljamo antacide, ki zmanjšajo kislost želodčne vsebine. Poznamo tudi zaviralce H₂ receptorjev. Le-ti zavrejo izločanje želodčne kisline. Najbolj učinkoviti pa so zaviralci protonske črpalke, ki ravno tako zavirajo sproščanje kisline, le da so veliko močnejši.

7. Kako poteka spremljanje bolnika z zgago?

Ob manjših težavah si lahko pomagamo sami. Zdravnik bo občasno spremljal uspešnost ukrepov. Predpisana zdravila jemljemo 2 tedna v polnem odmerku in se čez 14 dni oglasimo na kontrolo k zdravniku.

Če po 14 dneh ni nobenega učinka ali je še slabše, je potrebna gastroskopija, zlasti pri starejših od 50 let in tudi pri mlajših, če so težave hujše.

8. Ali in kako lahko nastanek zgage preprečite?

Zgago je moč preprečiti ali vsaj omiliti z uživanjem zdrave, nedražeče hrane, z izogibanjem pitja alkoholnih pijač in kave ter opuščanjem kajenja.