

# Behandling af reflukssygdom og mavesår

Du er plaget af halsbrand og sure opstød, også kaldet reflukssygdom, og du har eventuelt et mavesår. I denne pjece kan du læse om mulige behandlinger af reflukssygdom og mavesår.

## BEHANDLING AF REFLUKSSYGDOM

Refluks er en ubehagelig sygdom, men den er ikke livstruende. Nogle enkle ændringer, i den måde du lever på, kan ofte lette ubehaget. Der er også flere muligheder for behandling af refluks.

### Medicinsk behandling

Refluks sygdom kan behandles med forskellige former for medicin afhængig af sygdommens sværhedsgrad og hyppighed.

En mulighed er syreneutraliserende medicin. Syreneutraliserende medicin fås som tabletter og mikstur i håndkøb på apoteket. Man skal kun tage medicinen, når man føler gener som halsbrand og sure opstød. Medicinen neutraliserer mavesyren i løbet af få minutter, men virkningen er kortvarig. Derfor er det ikke forebyggende at tage syreneutraliserende medicin før et måltid. Der er sjældent bivirkninger ved syreneutraliserende medicin, og den er ufarlig selv ved lang tids brug.

En anden mulighed er medicin mod mavesår. Mavesårsmedicin hæmmer eller stopper produktionen af mavesyre. Virkningen kan mærkes efter få dages behandling og holder så længe, man tager medicinen. Desværre helbreder mavesårsmedicin ikke tendensen til refluks, og mange vil få halsbrand og sure opstød igen, når de stopper med at tage medicinen. Det er ofte en fordel at fortsætte med behandlingen i flere uger, selv om alle symptomerne hurtigt forsvinder. Det giver den sarte slimhinde i spiserøret ro til at hele.

### Om reflukssygdom

Ved halsbrand og sure opstød stiger den stærke mavesyre, som dannes hos os alle, op og løber tilbage i spiserøret. Sker det ofte og i længere tid, kan slimhinden i spiserøret tage skade. Det kaldes spiserørskatar eller reflukssygdom.

Man regner med, at omkring 7 % af alle voksne dagligt plages af halsbrand, og at cirka 30 % af alle danskere har halsbrand mindst 1 gang om måneden.

Spiserøret er et langt muskelrør, der forbinder munden med mavesækken. På den nederste del af spiserøret sidder en ringmuskel, som åbner sig, når maden skal passere. Åbner denne ringmuskel sig på forkerte tidspunkter, kan mavesyren løbe op i den nederste del af spiserøret.

Mange mennesker med reflukssygdom har også mellemgulvsbrok eller brok på spiserøret. Det opstår ved, at den øverste del af mavesækken glider lidt op i brysthulen. Brokket kan bevirke, at lukkemekanismen mellem mavesæk og spiserør fungerer dårligt, og kan derved medvirke til refluks.

### Om mavesår

Mavesår opstår, når mavesyren gnaver hul i mavesækkens slimhinde. Mavesår er en almindelig lidelse, der føles som smerter og ubehag i området mellem navlen og brystbenet.

Det er en udbredt opfattelse, at stress udløser mavesår. Det er ikke tilfældet, men stress og en fortravlet livsstil kan forværre symptomerne.

Symptomer på mavesår kommer hos de fleste i perioder på uger eller måneder. Tendensen til mavesår varer ofte i flere år.

Opkastninger med blod eller blod i afføringen kan være tegn på blødende mavesår.

Der er 2 typer mavesårsmedicin: H2-blokkere og de noget stærkere virkende syrepumpehæmmere. For mange patienter med svær reflux er det nødvendigt at tage syrepumpehæmmere i lange perioder for at undgå skader på spiserøret. De fleste mavesårsmidler fås kun på recept. Der er sjældent bivirkninger ved medicinen.

Følg altid lægens anvisninger i forbindelse med den medicinske behandling.

### **Kirurgisk behandling**

I nogle tilfælde kan en operation være bedre end lang tids behandling med medicin. Operationen foretages ofte som kikkertkirurgi, der er meget skånsom, og i de fleste tilfælde kan man komme hjem dagen efter indgrebet.

### **Prøvebehandling**

Symptomerne på refluks sygdom forsvinder næsten altid helt, når de behandles med stærk mavesårsmedicin. Har lægen på forhånd udelukket mavesår, og forsvinder alle symptomerne, når du får mavesårsmedicinen, kan vi være sikre på, at symptomerne skyldes refluks sygdom.

### **Tal med din læge**

Tendensen til generende reflux er desværre permanent for mange. For at undgå sår og forsnævninger i spiserøret kan det være nødvendigt fortsat at tage stærk mavesårsmedicin.

Tal med din læge, hvis du oplever gener:

- Synkebesvær eller smerter, når du synker fast føde, kan være et tegn på forsnævring nederst i spiserøret på grund af sår eller ardannelse. Det betyder ofte, at spiserøret må undersøges for blandt andet at udelukke kræft (gastroskopi).
- Forsnævninger i spiserøret kan i mange tilfælde udvides med en ballon.
- Svær reflux kan give maveblødning, som viser sig ved opkastning af blod eller tegn på mørkt blod i afføringen.

## **BEHANDLING AF MAVESÅR**

Mavesår er en ubehagelig sygdom, men den er godartet og er ikke et tegn på kræft i maven. Det er dog vigtigt, at du kontakter din læge, da der kan opstå komplikationer ved et mavesår. Der er særligt vigtigt, at du søger læge, hvis du har blødende mavesår.

For få år siden var det mest almindeligt at operere for mavesår. I dag behandles mavesår med medicin. Moderne mavesårsmedicin hæmmer produktionen af mavesyre og kan næsten altid fjerne smerter og ubehag i løbet af få dage.

Det er som regel nødvendigt at tage mavesårsmedicin i længere tid. Helingen varer ofte uger. For at forebygge nye mavesår kan det desuden i nogle tilfælde være en god idé at tage mavesårsmedicin i endnu længere tid.

En særlig infektion i mavens slimhinde kaldes *Helicobacter pylori*. Den medfører mavesår og behandles med en kombination af mavesårsmedicin og antibiotika.

Følg altid lægens anvisninger i forbindelse med den medicinske behandling.

## **GODE RÅD**

### **Gode råd ved reflux**

- Undgå at overfylde maven med store måltider. Bliver mavesækken overfyldt, løber mavesyren nemmere tilbage i spiserøret og giver ubehag.
- Spis små måltider. Det giver en bedre fordøjelse og derved mindre ubehag.
- Begræns de fede madvarer og fedtstof på brødet, og hold igen med stærkt krydret mad.
- Begræns brugen af stærke grøntsager, så som kål, porrer, løg, hvidløg med mere, som hos nogle giver ubehag.
- Vær opmærksom på, at alkohol og æble-, appelsin- og tomatjuice kan forværre symptomerne.

- Hæv hovedgærdet på din seng cirka 15-20 centimeter. Læg fx et par bøger under sengens ben. Det kan afhjælpe halsbrand i løbet af natten.
- Lad være med at spise de sidste timer før sengetid. Maven bør være tom, når du ligger ned, da den ellers vil producere mavesyre, som øger risikoen for refluksgener.
- Undgå bevægelser, hvor du bøjer dig forover, hvorved mavesyren presses op i spiserøret.
- Husk at overvægt forværrer dine symptomer - hold øje med vægten og undgå de overflødige kilo.

#### Gode råd ved mavesår

- Begræns dit indtag af kaffe, alkohol og stærkt krydret mad. Derudover er der ingen grund til at holde en særlig diæt.
- Vær opmærksom på, hvad du spiser, og lyt til din krop – der kan være enkelte fødevarer, som giver dig smerter eller ubehag.
- Begræns dit tobaksforbrug eller stop helt med at ryge. Rygning forsinker helingen af mavesåret og øger risikoen for nye sår.
- Vær opmærksom på, at næsten al gigtmicin øger risikoen for mavesår og forværrer symptomerne. Det gælder også smertestillende medicin, som indeholder acetylsalicylsyre.
- Tal med din læge, hvis du har maveproblemer og tager håndkøbsmedicin mod smerter eller gigt.

#### Har du vrøvl med maven, så husk

- at slappe af før og efter maden
- at spise hyppige og regelmæssige måltider, gerne 4-5 små daglige måltider
- at spise langsomt og tygge maden grundigt.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os. Vil du vide mere om refluks sygdom og mavesår, kan du eventuelt læse mere på [patienthaendbogen.dk](http://patienthaendbogen.dk). Søg på: 'Gastroøsofageal refluks sygdom' og 'mavesår'.



### Kontakt

#### Medicinsk Gastroenterologisk Ambulatorium

##### Sekretær

Tlf. 97 66 35 02

Vi træffes bedst:

Mandag – torsdag 8.00 – 15.00

Fredag 8.00 – 14.30

##### Sygeplejerske

Tlf. 97 66 35 05

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00