



Kaj je GERB? (1)

Pri **gastroezofagealni refluksni bolezni ali GERB- u** kisla vsebina iz želodca **zateka v požiralnik**, ki povezuje žrelo in želodec.

Najpogostejši simptom je **zgaga**, neprijeten pekoč občutek v požiralniku. Občutite jo lahko kot **tiščanje v želodcu**, **bolečino v zgornjem delu trebuha** ali **tik za prsnico**. Ne glede na to, ali občutek traja samo nekaj minut ali več ur, lahko **GERB vpliva na kakovost vašega življenja**. Pojavijo se lahko tudi **resni zapleti**, ki pa jih lahko **preprečite**, če bolezen nadzorujete.

Simptomi se običajno pojavijo po obroku, ko ste telesno dejavni, kadar se sklonite ali med spanjem. Sprožijo jih lahko tudi nekatera zdravila, kajenje in stres. Večinoma jih lahko **preprečite ali ublažite tako, da spremenite življenjski slog in začnete jemati zdravila**.

Nasveti glede življenjskega sloga (1–3)



Manjše obroke razporedite čez ves dan.



Izogibajte se ocvrti in mastni hrani, čokoladi, kavi, agrumom, gazirani pijači in alkoholu.



Ohranjajte zdravo telesno maso.



Ne prenaedajte se. Zadnji obrok v dnevu naj bo vsaj 2 ali 3 ure pred spanjem.



Dvignite vzglavje postelje, da zmanjšate simptome GERB-a med spanjem.



Ne nosite tesnih oblačil, ki vas stiskajo v pasu.



Ne kadite in izogibajte se cigaretnemu dimu.

Zdravljenje GERB-a (1, 4–6)



Raziskave kažejo, da 6 od 10 ljudi meni, da so pri reševanju želodčnih težav neuspešni. A rešitev obstaja.

Zaviralci protonске črpalke (ZPČ), na primer pantoprazol, esomeprazol, lansoprazol in omeprazol, so najučinkovitejša zdravila za uravnavanje izločanja želodčne kisline, saj zmanjšujejo njeno nastajanje ter tako ščitijo in zdravijo sluznico želodca in požiralnika.

Če imate simptome GERB-a **več kot 1-krat na teden**, jih zaviralec protonске črpalke lahko olajša in v **nekaj tednih tudi odpravi**.

ZPČ se vežejo neposredno na želodčne celice in zavirajo izločanje želodčne kisline. Zagotavljajo celodnevni učinek in jih je običajno treba jemati le enkrat na dan. Če jih je treba jemati dvakrat na dan, se prvi odmerek vzame pred zajtrkom, drugi pa pred večerjo. Zdravljenje z zaviralci protonске črpalke lahko traja dlje časa. Dolgotrajno zdravljenje mora predpisati in nadzorovati zdravnik.

Nolpaza® control (pantoprazol) je edini zaviralec protonске črpalke, ki je na voljo brez recepta.

Če imate dodatna vprašanja o GERB-u, se posvetujte z zdravnikom ali farmacevtom.

Obrnite in preverite, ali imate GERB. →

Literatura

1. Hunt R, Armstrong D, Katelaris P et al. World Gastroenterology Organisation Global Guidelines: GERD Global Perspective on Gastroesophageal Reflux Disease. WGO 2015; 1–37. 2. Katz PO, Dunbar KB, Schnoll-Sussman FH et al. American College of Gastroenterology (ACG) Clinical Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease. Am J Gastroenterol 2021; 117 (1): 27–56. 3. Width M, Reinhard T. The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2nded. 2018. 4. Navodila za uporabo zdravila Nolpaza control. 5. Lavtar T, Mitrović B, Rojac M et al. Understanding people with GERD symptoms and treatment approach in everyday practice. Krka Med Farm [internet]. 2024. [citirano 8. 1. 2018]. Dosegljivo na: <https://ma.krka.si/url/pem4b/> 6. Savarino V, Di Mario F, Scarpignato C. Proton pump inhibitors in GERD. An overview of their pharmacology, efficacy and safety. Pharmacol Res 2009; 59: 135–53. 7. Kusano M, Shimoyama Y, Sugimoto S et al. Development and evaluation of FSSG: frequency scale for the symptoms of GERD. J Gastroenterol. 2004; 39 (9): 888–91.

Ali imate GERB?

Izpolnite vprašalnik in preverite, ali imate morda GERB. (7)

Ali imate katerega od naslednjih simptomov?	Pogostost					Skupaj
	Nikoli	Redko	Včasih	Pogosto	Vedno	
1. Vas peče zgaga?	0	1	2	3	4	
2. Ste napihnjeni?	0	1	2	3	4	
3. Vas po obroku tišči v želodcu?	0	1	2	3	4	
4. Se kdaj nehote z roko podrgnete po prsih?	0	1	2	3	4	
5. Vam je po obroku kdaj slabo?	0	1	2	3	4	
6. Vas po obroku peče zgaga?	0	1	2	3	4	
7. Imate v žrelu nenavaden, pekoč občutek?	0	1	2	3	4	
8. Imate občutek, da ste hitro siti?	0	1	2	3	4	
9. Imate pri požiranju občutek, da se vam je hrana zataknila v požiralniku?	0	1	2	3	4	
10. Se vam v žrelo vrača grenka tekočina iz želodca?	0	1	2	3	4	
11. Se vam spahuje?	0	1	2	3	4	
12. Vas peče zgaga, kadar se sklonite?	0	1	2	3	4	
Skupaj						

**Če je rezultat 8 ali več, imate verjetno GERB.
Z zdravnikom ali farmacevtom se posvetujte o morebitnem zdravljenju.**

Če imate poleg zgage kateregakoli od alarmnih simptomov, kot so težave pri požiranju, boleče požiranje, zatikanje hrane v žrelu, izguba telesne mase, bruhanje, črno blato, bruhanje krvi, nenadna utrujenost ali bledica, morate takoj obiskati zdravnika. Zdravnika morate obiskati tudi, če zgago občutite večkrat na leto in če po 2 tednih samozdravljenja ne izgine.

Več informacij o GERB-u in ukrepih lahko preberete tudi na spletni strani www.nolpaza-control.si.

