

JAK SOBIE PORADZIĆ, GDY DOPADA ZGAGA I REFLUKS?

dr hab. n. med. prof. UM ANITA GAŚSIOROWSKA

Kierownik Kliniki Gastroenterologii Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego im. Wojskowej Akademii Medycznej – Centralnego Szpitala Weteranów w Łodzi oraz specjalista chorób wewnętrznych i gastroenterologii. Podczas pobytu naukowego w Neuroenteric Clinical Group, Section of Gastroenterology Southern Arizona w Tucson prowadziła badania dotyczące różnych postaci choroby refluksowej przełyku, które stały się podstawą rozprawy habilitacyjnej. Jest autorem i współautorem ponad 100 publikacji naukowych oraz członkiem rad redakcyjnych czasopism.

Refluks to cofanie treści pokarmowej z żołądka do przełyku. Refluks jest zjawiskiem prawidłowym, które może występować kilkanaście razy w ciągu dnia u osób dorosłych i zwykle nie powoduje żadnych objawów. Jeżeli jednak cofanie treści pokarmowej z żołądka do przełyku następuje częściej i trwa dłużej, **pojawiają się objawy zgagi**, czyli **pieczenie lub palenie za mostkiem**. Mogą wystąpić także **kwaśne lub puste odbijania, uczucie kwaśnego smaku w ustach i bóle w górnej części brzucha**. Takie objawy pozwalają na rozpoznanie choroby refluksowej przełyku.

Do czynników, które często powodują powstanie tych objawów należą tzw. **błędy dietetyczne**. Są to sytuacje,

w których spożywamy **zbyt obfite, tłuste i pikantne posiłki**. Dodatkowo takie pokarmy jak **czekolada, kawa, mięta, pomidory, cytrusy i napoje gazowane** mogą wyzwoić lub nasilić objawy choroby refluksowej. Osoby z nasilonym refluksiem powinny także zaprzestać palenia tytoniu i przestrzegać abstynencji alkoholowej. Do pomocnych interwencji należy unikanie przyjmowania pozycji leżącej bezpośrednio po posiłku, przestrzeganie jedzenia posiłku minimum trzy godziny przed snem, a także uniesienie wezgłowia łóżka w czasie snu. **U osób z otyłością** nadmierna ilość tkanki tłuszczowej w obrębie jamy brzusznej powoduje mechaniczny ucisk na żołądek, co sprzyja cofaniu się treści pokarmowej do przełyku

i nasila objawy refluksu. Dlatego też w przypadku otyłości warto zmienić codzienną dietę oraz zaplanować umiarkowaną, ale systematyczną aktywność fizyczną, aby schudnąć.

U większości pacjentów **rozpoznanie choroby refluksowej** stawiane jest na podstawie charakterystycznych objawów takich jak: **zgagi, pieczenia, cofanie treści pokarmowej z żołądka do przełyku**, i nie wymaga wykonania badania endoskopowego górnego odcinka przewodu pokarmowego, czyli gastrokopii. Należy jednak zgłosić się do lekarza i pilnie wykonać badanie gastroscopowe, gdy występują następujące objawy: problemy z połykaniem pokarmów płynnych, stałych lub tabletek, często występujące wymioty, obecność treści zabarwionej krwią w wymiotach, gwałtowna, szybka i niezamierzona utrata masy ciała. Objawy te nazywamy „objawami alarmowymi”, ponieważ mogą być sygnałem poważnych chorób zapalnych lub nowotworowych przewodu pokarmowego.

U większości pacjentów objawy choroby refluksowej przełyku mają charakter przewlekły i nawracający. W celu opanowania objawów choroby, oprócz modyfikacji diety i stylu życia, konieczne jest także przyjmowanie leków. Podstawę leczenia stanowią leki hamujące wydzielanie kwasu solnego, tj. inhibitory pompy protonowej. Leki te są skuteczne, dobrze tolerowane, ale mogą dawać działania niepożądane, więc ich przewlekłe stosowanie **wymaga rekomendacji lekarza**.

Aby ochronić przełyk przed refluksiem kwaśnej treści z żołądka, można sięgnąć po preparat, który działa osłaniająco na błonę śluzową przełyku, tj. ESOXX One. To naturalny wyrób medyczny, który składa się z kwasu hialuronowego, siarczanu chondroityny i poloksameru 407. Substancje zawarte w preparacie tworzą warstwę chroniącą przełyk przed kontaktem z treścią żołądkową, z jednej strony działając ochronnie, a z drugiej przyspieszając procesy gojenia śluzówkowego. Korzystny efekt działania ESOXX One na śluzówkę przełyku w postaci makromolekularnego kompleksu biologicznego kwasu hialuronowego i siarczanu chondroityny jest przedłużony dzięki substancji o wysokiej zdolności przylegania do błony śluzowej przełyku – poloksamerowi.

ESOXX One można stosować jako jedyną formę leczenia w przypadku, gdy objawy refluksu mają charakter epizodyczny, czyli występują jedynie kilka razy na tydzień. Preparat można stosować jako dodatkową formę leczenia, gdy objawy refluksu utrzymują się pomimo stosowania inhibitorów pompy protonowej. Wskazaniem do zastosowania ESOXX One są objawy, które mogą pojawić się zarówno w ciągu dnia, jak i w godzinach nocnych. Wygodna forma preparatu w postaci saszetki zawierającej 10 ml syropu, którą przyjmuje się doustnie, zapewnia komfort i szybko przynosi ulgę w niwelowaniu dolegliwości związanych z reflukssem. Aby zapewnić optymalny efekt działania, ESOXX One należy przyjmować po posiłku, trzy razy dziennie, a następnie nie spożywać pokarmów stałych przez 2-3 godziny.



U pacjentów z objawami refluksu w nocy należy dodatkowo przyjąć jedną saszetkę ESOXX One bezpośrednio przed snem. ESOXX One działa miejscowo, co zapewnia bardzo dobry profil bezpieczeństwa jego stosowania.

Wysoka skuteczność stosowania ESOXX One została potwierdzona w badaniach klinicznych przeprowadzonych u pacjentów z chorobą refluksową przełyku. Wykazano, że ESOXX One działa istotnie szybciej i dłużej w porównaniu do placebo, niwelując objawy zgagi i regurgitacji¹. Ponadto dodanie ESOXX One do inhibitora pompy protonowej szybko zmniejsza nasilenie objawów refluksu, tj. zgagi, pieczenia, bólu i regurgitacji, a także poprawia jakość życia pacjentów z chorobą refluksową przełyku². Stosowanie ESOXX One jest zalecane w rekomendacjach dotyczących postępowania terapeutycznego u pacjentów z objawami choroby refluksowej przełyku. Rekomendacje te zostały opracowane z myślą o lekarzach rodzinnych przez zespół specjalistów pod patronatem Polskiego Towarzystwa Medycyny Rodzinnej³.

Objawy choroby refluksowej przełyku mają często charakter przewlekły i nawracający, przez co zmniejszają ogólne dobre samopoczucie i wpływają na codzienne funkcjonowanie w pracy i w domu. Warto więc sięgnąć po ESOXX One, który dzięki unikalnemu mechanizmowi działania pozwala na codzienne życie bez refluksu i spokojny sen, chroniąc przed reflukssem nocnym.

PIŚMIENNICTWO:

1. Palmieri B, Meroghi A, Corbascio D. i wsp., Fixed combination of hyaluronic acid and chondroitin-sulphate oral formulation in a randomized double blind, placebo controlled study for the treatment of symptoms in patients with non-erosive gastroesophageal reflux, *Eur Rev Med Pharmacol Sci* 2013, 17, 3272-3278.
2. Savarino E, Pace F, Scarpignato C. i wsp., Randomised clinical trial: mucosal protection combined with acid suppression in the treatment of non-erosive reflux disease – efficacy of Esoxx, a hyaluronic acid-chondroitin sulphate based bio-adhesive formulation, *Aliment Pharmacol Ther* 2017, 45, 631-642.
3. Gąsiorowska A, Janiak M, Waśko-Czopnik D. i wsp., Postępowanie u pacjentów z objawami choroby refluksowej przełyku – rekomendacje dla lekarzy rodzinnych, *Lekarz POZ* 2019, 3-4, 245-265.