

Gastroezofagealna refluksna bolest - GERB

Gastroezofagealna refluksna bolest (GERB) je česta bolest s nizom simptoma i znakova bolesti nastalih refluksom (vraćanjem) sadržaja iz želuca i dvanaesnika u jednjak, usta i dišne putove. Dijagnoza GERB-a se postavlja na temelju anamneze, endoskopskog pregleda, a u nekih bolesnika i pH-metrijom.

GERB je bolest ovisna o kiselinu i najbolji terapijski učinak imaju inhibitori protonske crpke, a primjenjuju se inicijalno, „na zahtjev“, ili dugotrajno kod težih oblika, ovisno o težini GERB-a, endoskopskom nalazu i oštećenju ekstraefagealnih organa.

U liječenju GERB-a važne su i higijensko dijetetske mjere kojih bi se oboljele osobe trebale pridržavati. To su:

1. **Promjena prehrambenih navika.** Obroci bi trebali biti češći i manje obilni. Nakon obroka bi trebalo izbjegavati odmaranje ležanjem. Preporučuje se 2 do 3 sata prije spavanja ne jesti.
2. **Trajno prestati pušiti.** Nikotin smanjuje zatvaranje donjeg mišića, zatvarača jednjaka te se povećava vraćanje želučanog sadržaja u jednjak što izaziva tegobe.
3. **Izbjegavati često saginjanje i dugotrajno savijanje pri obavljanju poslova.**
4. **Izbjegavati pića i hranu koji potiču lučenje želučane kiseline.** Valjalo bi prestati piti kavu, crni čaj, gazirana bezalkoholna pića i sva alkoholna pića, kao i izbjegavati masna i začinjena jela.
5. **Podmetnuti dasku debljine 5 do 10 cm ispod nožica postelje u predjelu uzglavlja.**
6. **Uzimati lijek po liječničkoj preporuci uz redovite kontrole.**