

# Mavesyre i spiserøret (refluks)

Til patienter og pårørende

## Hvad er refluks?

Gastroøsofageal refluks er tilbageløb af mavesyre fra mavesækken til spiserøret.

Tilstanden skyldes ofte, at den nedre lukkemuskel i spiserøret er for slap.

Det er en hyppig lidelse, hvor de typiske symptomer er halsbrand, sure opstød samt sviende eller brændende smerter opadtil i maven. Nogle udvikler hoste.

## Hvordan behandles refluks?

Mange kan lindre refluks ved at følge en række livsstilsændringer og gode råd.

Behandling med syredæmpende medicin kan også hjælpe.

Kun hos enkelte vil operation være nødvendig.

## Gode råd til patienter med refluks

- Hæv hovedenden af sengen. Dette mindsker natlig refluks.
- Hvis du er overvægtig, forsøg at reducere vægten.
- Afstå fra sene og store aftenmåltider, da det blandt andet øger den natlige syreproduktion.
- Undgå mad og drikke, som forværrer generne. Eksempelvis fed eller krydret mad, alkohol, kaffe og frugtjuice.
- Rygestop.
- Undgå arbejdsstillinger som kræver, at du er bøjet fremover i lang tid.
- Undgå acetylsalicylsyre-præparater og visse gigtmidler (spørg din læge).