ZGAGA – PRZYCZYNY, OBJAWY, LECZENIE

Odsetek ludzi odczuwających objawy zjawiska powszechnie nazywanego zgagą zdecydowanie zwiększył się w trakcie pandemii. Przyczynił się do tego m.in. utrudniony kontakt z lekarzem, przez co często początkowe objawy chorób są lekceważone przez pacjentów. Znaczenie mają też niezdrowe odżywianie oraz coraz powszechniejszy w Polsce siedzący tryb życia. Te dwa ostatnie czynniki powodują wzrost wagi i wskaźnika BMI, a to przyczynia się z kolei do wystąpienia zgagi. Szybkie spożywanie jedzenia, zbyt wysokie BMI i konserwanty występujące w żywności zwiększają szanse na pojawienie się tego schorzenia.

PRZYCZYN ZGAGI MOŻE BYĆ WIELE

Głównym czynnikiem wywołującym zgagę jest cofanie się treści żołądka razem z sokiem żołądkowym do przełyku, co następuje od około godziny do dwóch po posiłku. Prowadzi to najczęściej do uczucia pieczenia w okolicy mostka i gardła. Powodem zarzucania zawartości żołądka najczęściej jest niewydolny dolny zwieracz przełyku, który w normalnych warunkach powinien blokować cofanie treści pokarmowej. Występowanie zgagi może być również spowodowane wrzodami żołądka, jednak tu warunkiem jest występowanie jej objawów na czczo i ustępowanie po spożyciu pokarmu.

Częstość występowania choroby refluksowej (tak również nazywana jest zgaga) jest niezależna od płci i zwiększa się wraz z wiekiem. Zależy również od przyjmowanych leków – między innymi doustne środki antykoncepcyjne i leki stosowane w chorobie niedokrwiennej serca zwiększają zapadalność na to schorzenie.

TYPOWE I NIETYPOWE OBJAWY

Po spożyciu posiłku zgaga ma kilka typowych objawów. Należą do nich chociażby ból i pieczenie za mostkiem, puste odbijanie, uczucie pełności czy ból w klatce piersiowej bądź nadbrzuszu. Zgaga może objawiać się też w sposób nietypowy – jako suchy męczący kaszel (zwłaszcza występujący w nocy), świszczący oddech, zapalenie gardła, chrypka, ciągłe chrząkanie lub ból w klatce piersiowej przypominający ból wieńcowy. Nietypowym objawem zgagi może być też nawracające zapalenie ucha środkowego, które obserwuje się głównie u dzieci. Istnieją też objawy, których absolutnie lekceważyć nie można i w przypadku ich wystąpienia trzeba jak najszybciej odbyć wizytę lekarską. Te alarmujące symptomy to chociażby utrudnione połykanie, utrata masy ciała, krwawienie z przewodu pokarmowego oraz ból przy połykaniu. Specjalista może zlecić wtedy wykonanie badania ciśnienia w przełyku oraz pH przełyku. Lekarze jednak najczęściej wykonują gastroskopię, aby przekonać się, czy nie pojawiły się wrzody, które mogą dawać objawy zgagi, a w późniejszym czasie mogą prowadzić do nowotworu.

JAK ZAPOBIEGAĆ?

Największe znaczenie w profilaktyce zgagi ma zmiana stylu życia na zdrowszy. Zalecane jest częste spożywanie posiłków (5 posiłków na dzień). Porcje powinny być mniejsze, jedzenie powinno odbywać się w pozycji wyprostowanej, a każdy kęs należy spokojnie i dokładnie przeżuć. Istnieją też pokarmy, których spożywanie należy znacząco ograniczyć. By zapobiegać występowaniu zgagi, powinniśmy pić mniej kawy, herbaty, alkoholu i napojów gazowanych. Odradza się również jedzenia czekolady, cebuli oraz ostrych potraw. Zalecana jest utrata masy ciała oraz rzucenie palenia, które też przyczynia się do występowania refluksu. Powinno się również częściej kłaść na lewym boku, ponieważ wtedy żołądek znajduje się poniżej przełyku i sok żołądkowy nie będzie się cofał.

LECZENIE

Czasami, nawet pomimo zastosowania się do wszystkich wymienionych wyżej wskazówek, dopada nas uczucie pieczenia. Jeżeli pojawia się ono rzadko, najczęściej sięgamy po leki zobojętniające. Alkalizują one kwaśną treść w żołądku, co powoduje wzrost pH i przyczynia się do niwelowania objawów zgagi. Związkami zawartymi w tych lekach są sole glinu i magnezu oraz kwas alginowy. Mogą one występować jako tzw. mleczka do picia albo pastylki do ssania. Stosujemy je doraźnie, nie dłużej niż dwa tygodnie. Inną grupą leków w leczeniu zgagi jest grupa antagonistów receptorów H2. Należała do nich między innymi wycofana już ranitydyna. Związki z tej grupy mają dużo działań niepożądanych i szybko występuje przyzwyczajenie organizmu do tych substancji, co wiąże się z koniecznością zwiększania dawki. Dlatego też leki te są obecnie bardzo rzadko zalecane. W momencie, gdy refluks zaczyna nam coraz bardziej doskwierać, powinniśmy zastosować inne leki, którymi są inhibitory pompy protonowej (IPP) – obecnie najczęściej używane w chorobie refluksowej. Działają one na zasadzie hamowania pompy, która znajduje się w naszym żołądku, a co za tym idzie do hamowania wydzielania kwasu żołądkowego. Efektem tego działania jest zwiększenie pH w żołądku, podobnie jak w przypadku leków zobojętniających. Efekt działania IPP powinien jednak utrzymywać się dłużej. Związkami z tej grupy są m.in. omeprazol oraz pantoprazol, które są dostępne w aptece, zarówno bez recepty w opakowaniach po 14 tabletek, jak i na receptę – już do dłuższego leczenia. Opakowanie IPP bez recepty wystarczy nam na dwa tygodnie stosowania. >>

Zgaga może objawiać się też w sposób nietypowy – jako suchy męczący kaszel (zwłaszcza występujący w nocy), świszczący oddech, zapalenie gardła, chrypka, ciągłe chrząkanie lub ból w klatce piersiowej przypominający ból wieńcowy. Nietypowym objawem zgagi może być też nawracające zapalenie ucha środkowego, które obserwuje się głównie u dzieci.

Nie wolno nagle i bez konsultacji z lekarzem odstawiać leku przy leczeniu długotrwałym, ponieważ bardzo często prowadzi to do nawrotów choroby. Ważne jest również, żeby stosować się do wytycznych podanych przez specjalistę, aby terapia przyniosła jak najlepsze efekty.

Przyjmuje się 1 tabletkę na czczo, pół godziny do godziny przed posiłkiem.

Ważne, aby leki przyjmować systematycznie i o stałej porze. Jeżeli zgaga często nam doskwiera, warto przeprowadzić sobie taką kurację przez dwa lub cztery tygodnie, aby efekty dłużej się utrzymywały. Terapie inhibitorami pompy protonowej zaordynowane przez lekarzy są różne w zależności od objawów oraz przyczyny występowania zgagi. Może być zalecone, aby lek stosowany był 2 razy dziennie. Pierwszą tabletkę bierzemy wówczas rano na czczo przed posiłkiem, a drugą przyjmujemy wieczorem, pół godziny przed kolacją. Leczenie przepisywane przez lekarza trwa zazwyczaj dłużej niż terapia, którą możemy przebyć, stosując preparaty dostępne bez recepty, ale nie ma powodu do obaw. Działania niepożądane tej grupy leków są znikome i mogą pojawić się dopiero po pięciu latach lub więcej stosowania IPP. Mogą natomiast przy takim leczeniu wystąpić problemy związane z przewodem pokarmowym takie jak zaparcia czy biegunka, które ustępują po odstawieniu leku. Jeżeli przyjmujesz jakiekolwiek inne leki, koniecznie poinformuj o tym lekarza! Często trzeba zachować odstęp między środkiem leczniczym na zgagę a innymi lekami, np. hormonami tarczycowymi lub lekami przeciwzakrzepowymi, aby nie zaburzyć działania żadnego z nich.
Nie wolno nagle i bez konsultacji z lekarzem odstawiać leku przy leczeniu długotrwałym, ponieważ bardzo często prowadzi to do nawrotów choroby. Ważne jest również, żeby stosować się do wytycznych podanych przez specjalistę, aby terapia przyniosła jak najlepsze efekty.

Podsumowując, zgaga jest przewlekłą chorobą i może powodować wiele objawów nie tylko ze strony przełyku, ale i ze strony innych narządów, dając objawy niespecyficzne. Współpraca lekarza z pacjentem jest niezbędna, aby osiągnąć sukces i poprawić komfort życia osoby leczonej. Zignorowanie niepokojących objawów może prowadzić do groźnych powikłań, dlatego nie lekceważmy sygnałów, jakie wysyła nam nasz organizm i jeżeli coś nas niepokoi, to próbujmy się umówić na wizytę do specjalisty.

GABRIELA ZAWERACZ
Pracownik Apteki

Swiss Brand

microlife®
A partner for people. For life.

Ciśnieniomierz automatyczny
BP **B3 AFIB**

- *AFIB – technologia wykrywająca migotanie przedsionków*
- *MAM – Tryb potrójnego pomiaru*
- *Gentle+ – technologia kontrolująca ciśnienie w mankiecie*
- *Bardzo duży wyświetlacz*
- *Wygodny mankiet dopasowany do większości rozmiarów ramion (22 – 42 cm)*
- *Pamięć 99 wyników pomiaru i średnia ze wszystkich odczytów*
- *Zasilacz*
- *Etui*
- *Gwarancja 5 lat "door to door"*

Pulsoksymetr napalcowy
OXY 100

- *Posiada walidację kliniczną*
- *Dwukolorowy wyświetlacz OLED*
- *6 trybów wyświetlania*
- *Regulacja jasności wyświetlacza*
- *Dedykowany dzieciom i dorosłym*
- *Automatyczne wyłączanie zasilania*
- *Etui*
- *Gwarancja 2 lata "door to door"*

Wyrób medyczny. Przed użyciem zapoznaj się z treścią instrukcji używania i etykietą bądź skonsultuj się z lekarzem, gdyż ten wyrób medyczny może nie być odpowiedni dla Ciebie.