

Appi – sees kõrvetab!

Nii mõnigi meist on tundnud pärast rikkaliku söömaaga või veinijoomist kõhus põletavat tunnet. Kui aga kõrvetisi esineb tihti ka tühja kõhuga, võib see märku anda reflukshaigusest.

Kõrvetised on reflukshaiguse olulisim ja sageli ka ainus sümptom. Uuringuis on selgunud, et kuni 10%-l inimestest on neid iga päev.

Kõrvetisi põhjustab maosisu tagasi vool söögitoru ning enamasti see vaevusi kaasa ei too. Kui aga happeline maosisu kahjustab tugevasti söögitoru limaskesta, tekib söögitoru põletik ehk reflüksosofagiit (ka gastroösofageaalne reflukshaigus).

Reflukshaiguse tekkimist soodustavad:

- suitsetamine, mõned toidud (värtsitatud söögid, tomat, sibul, rasvased toidud, gaseeritud joogid, kohv, tee, apelsinimahla, alkohol, piparmünt, ka piparmündi närimiskumm), ravimid (valuvaigistid, nt ibuprofeen, ka aspiriin). Põhjus: söögitoru alumise sulgurlihase lõtvus, mille tõttu maosisu pääseb söögitorru;

- rasedus, pigistavad riided, kummargil asend. Põhjus: suurenenud rõhk maos ja kõhuõones, mis surub maosisu söögitorusse.

Lisaks kõrvetistele võib haiguse korral esineda valu ülakõhus või rindkeres, rõhitised koos maosisu sattumisega suhu. Isegi kõha, hääle kähedus ja kurguvalu võivad viidata reflukshaigusele.

Kaebused süvenevad pikali asendis ja pärast sööki, ka öösel.

Gastroskoopiaga ehk mõõganeelamisega selgitatakse, kas ja kui tugev on söögitoru põletik, milliseid muutusi

KUIDAS MINUL SEE KÕIK
ALGUSE SAI

Ühe patsiendi lugu

Praegu juba pea 40-aastane Raine meenutab, et aastate eest hakkas süvenema tunne, nagu miski põletaks ülakõhus, raske oli neelata ning vahel ka hingata. “Loomulikult ei osanud ma noore ja terve inimesena sellele mingit selgitust anda ega pööranud murele eriti tähelepanu.” Valu oli kohati nii tugev, et segas istumist ja käimist. Iga kord pärast füüsilist pingutust oli taas hapu maiste suus ning kõris poomise tunne.

Tihti vaevasid teda ka rõhitised ja söödud toit tuli suhu tagasi. “Kõrvetistest ei teadnud ma sel ajal midagi. Alles siis läksin arsti juurde, kui enam ei olnud ühtki normaalset enesetundega päeva.”

Praeguseks on Raine juba mõnda aega ravi saanud. “Vahel on mul parem olla, vahel halvem. Palju oleneb ka psüühilisest seisundist. Kui on pingeline periood ja palju muretsemist, hakkab halb isegi vee joomise peale. Paremadel aegadel aga saan juua koguni kohvi. Loomulikult pean korralikult ravimeid võtma, vältima rasvaseid ja värtsikaid toite ning gaseeritud jookke. Olen leidnud endale sobiva mooduse haigusega toimetulekuks. Tean, mida pean vältima ja mida võin endale lubada. Püüan ka positiivselt mõelda ning mitte hädaldada, siis on haigusega lihtsam elada,” räägib ta.

si on see põhjustanud, kas esineb söögitorusong. Uuringu käigus võidakse võtta söögitorust koetükk ehk teha biopsia. Gastroskoopiale tuleb minna hommikul söömata-joomata. Reeglina tuikestab arst neelu okserefleksi vähendamiseks spetsiaalse vahendiga ning söögitorusse ja maku viiakse umbes väi-

kese sõrme jämedune painduv voolik. 10–15 minutit kestev uuring on ohutu ega tekita valu.

MILLINE ON HAIGUSE RAVI

Kindlasti tuleb üle vaadata oma toitumisharjumused. Soovitatav on süüa korraga vähe ja vältida vaevusi tekitavaid sööke. Selleks on vaja kõigepealt välja selgitada, millised toiduained kõrvetisi tekitavad. Kindlasti tuleb loobuda suitsetamisest, piirata kohvijoomist ning jälgida kehakaalu. Ka stress võib olla mao funktsioonihäirete põhjustaja, seetõttu on vaja paika panna töö- ja puhkežiim.

Reflukshaiguse raviks ning selle ägenemise vältimiseks määratakse ravimeid, mis vähendavad maohappe teket. Apteegis käsimüügiravimitena saadavad antatsiidid (Rennie, Maalox, Zantac jm) neutraliseerivad ainult maos oleva happe ja leevendavad vaevusi vaid paariks tunniks. Püsivate sümptomite korral tuleb tingimata pöörduda oma perearsti poole, kes määrab tõsisema ravi retseptiravimiga.

Kui arstimest ei piisa, on vahel harva vaja kirurgilist sekkumist. Operatsioon on vajalik juhul, kui on tekkinud söögitoru või mao limaskesta ulatuslikud muutused.

Ravimata jäänud reflukshaigus põhjustab pidevat ärritust söögitorus, kurgus või kopsudes ning võib viia söögitoru põletiku või armistumiseni, isegi vähi tekkeni.

Reflukshaigus on krooniline haigus, mille puhul peab leidma mooduse, kuidas see ei segaks igapäevatoimetusi. Tuleb kasutada ravimeid, elada tervislikult ja leida iseenda jaoks tee, kuidas selle tõvega võimalikult hästi hakkama saada. Kes võtab ravimeid, tagab endale peaaegu vaevustevaba elu.

Dr SIRJE REINMETS
Kristiine Perearstid OÜ

Püsivad kõrvetised
võivad olla tõsise
haiguse tunnuseks

www.korvetised.ee