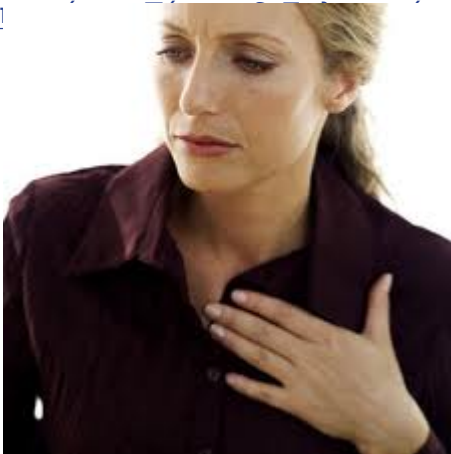


## **Ταλαιπωρείστε συχνά από καούρες; Που οφείλονται και πώς μπορείτε να αντιμετωπίσετε την γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, αλλάζοντας απλές συνήθειες;**

/ [Ει](#)



1 στους 5 παθαίνουν καούρες μια φορά την

εβδομάδα.

Το πάχος, το κάπνισμα, το αλκοόλ επιδεινώνουν τις καούρες.

Η επίδραση της Γαστροοισοφαγικής Παλινδρομικής Νόσου δεν περιορίζεται στα κλινικά συμπτώματα, αλλά επηρεάζει πολύ αρνητικά την καθημερινή ποιότητα ζωής των ασθενών.

### ***Τι είναι η καούρα;***

Η καούρα είναι μια αίσθηση καψίματος που ανεβαίνει από το στομάχι σας ή από χαμηλά στο θώρακα προς το λαιμό σας.

Ετυμολογικά ο ορός καούρα προέρχεται από το ρήμα «καίω» και το παραγωγικό επίθημα «-ούρα».

Είναι καυστικός, πόνος ο οποίος ξεκινά ψηλά στο στομάχι, ανεβαίνει πίσω από το στήθος και ενίοτε φτάνει μέχρι το λαιμό και συνοδεύεται συνήθως από ξινίλα και αναγωγή.

Ορισμένες φορές μπορεί να αισθανθείτε ότι οι τροφές επιστρέφουν στο λαιμό, και μερικοί άνθρωποι νιώθουν ξινίλα ή πικρή γεύση στο πίσω μέρος του στόματος.

Η καούρα μπορεί να διαρκέσει αρκετές ώρες και είναι συχνά χειρότερη μετά το φαί, ή όταν ξαπλώνετε ή σκύβετε.

Η καούρα είναι το πιο κοινό σύμπτωμα της παλινδρόμησης [\(περισσότερα...\)](#)