

## Καούρα και δυσπεψία: οι εχθροί του καλοκαιριού

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Κάτι οι μεζέδες στα ταβερνάκια πλάι στο κύμα, κάτι το αλκοόλ κάτι οι διατροφικές κραιπάλες και ιδού τα αποτελέσματα. Η καούρα και η δυσπεψία κατάφεραν και πάλι να σας χαλάσουν τις διακοπές. Δείτε, πώς θα τις αντιμετωπίσετε.

Είσαστε επιτέλους διακοπές, έτοιμοι και αποφασισμένοι να απολαύσετε κάθε λεπτό. Όμως.. εσείς ή κάποιος από την οικογένεια ή την παρέα σας αρχίζει να υποφέρει από καούρες και δυσπεψία.

Όταν το στομάχι μας...καίει!

Η καούρα, το πιο κοινό σύμπτωμα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, είναι ένα οδυνηρό και οξύ αίσθημα πύρωσης που εντοπίζεται στην περιοχή πίσω από το στέρνο και επεκτείνεται προς τα πάνω, μέχρι κάτω από τον αυχένα. Άλλα συμπτώματα μπορεί να είναι η όξινη γεύση, η δύσκολη ή/και επώδυνη κατάποση, καθώς και ένα έντονο αίσθημα δυσφορίας.

Η νόσος εμφανίζεται συχνότερα σε άτομα μεγαλύτερης ηλικίας (>45 ετών), ενώ το φύλο δεν επηρεάζει την συχνότητα εμφάνισης της νόσου.

Η υψηλή κατανάλωση εσπεριδοειδών και χυμών, ανθρακούχων αναψυκτικών, καφέ, βαριών και λιπαρών γευμάτων, αλκοόλ και καυτερών τροφών επιδεινώνουν τα συμπτώματα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Παράλληλα, η παχυσαρκία και το κάπνισμα είναι παράγοντες του τρόπου ζωής που μπορούν και αυτοί με τη

σειρά τους να συντελέσουν στην επιδείνωση των παραπάνω συμπτωμάτων. Για τον λόγο αυτό, θα ήταν καλό να αποφεύγετε όσον το δυνατόν μπορείτε, όλα τα παραπάνω.

#### Άμεση ανακούφιση

Αν πάσχετε από γαστρο-οισοφαγική παλινδρομική νόσο, θα πρέπει να θυμάστε ότι είναι μία χρόνια υποτροπιάζουσα νόσος και χρειάζεται ιατρική παρακολούθηση. Βέβαια μπορείτε να εφαρμόζετε και οι ίδιοι απλά μέτρα περιορισμού της παλινδρόμησης. Πρέπει επίσης να γνωρίζετε ότι υπάρχει αποτελεσματική θεραπεία που, αν ιατρικώς ενδείκνυται, θα σας απαλλάξει πλήρως από τα ενοχλήματα.

Εάν θέλετε να ανακουφιστείτε άμεσα και δεν έχετε ακόμη επισκεφτεί τον γιατρό σας ή σας είναι δύσκολο να το κάνετε, τότε μπορείτε να επιλέξετε τα αλγινικά φάρμακα.

Τα αλγινικά όπως το Gaviscon, είναι μια διεθνώς γνωστή κατηγορία φαρμάκων τα οποία πρόσφατα διατίθενται και στη χώρα μας. Τα αλγινικά δεν είναι αντιόξινα και συνεπώς δεν καταστέλλουν την παραγωγή γαστρικού οξέος, αλλά συγκρατούν τα οξέα να παλινδρομήσουν προς τον οισοφάγο. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της δημιουργίας ενός στρώματος γέλης μέσα στον θόλο τού στομάχου, το οποίο επιπλέει στην επιφάνεια των γαστρικών υγρών και δεν τους επιτρέπει να «ανέβουν» προς τον οισοφάγο.

Διάφορες μελέτες έδειξαν ότι τα αλγινικά :

- Ανακουφίζουν από τον οπισθοστερνικό καύσο μέσα σε 5 λεπτά σε ποσοστό έως και 2/3 των ασθενών.

- Ανακουφίζουν από τα συμπτώματα έως και 84% των ασθενών και διαρκούν για έως και 4 ώρες.

Ο τρόπος δράσης των αλγινικών (δεν εισέρχονται στην γενική κυκλοφορία) τα καθιστά κατάλληλα για χορήγηση σε εγκύους καθώς και ηλικιωμένα άτομα με πολλαπλή φαρμακευτική αγωγή που πάσχουν από καούρα και δυσπεψία. Τα στοιχεία που υπάρχουν από την κυκλοφορία τους εδώ και αρκετά χρόνια σε άλλες χώρες τα καθιστούν πολύ ασφαλή φάρμακα.

Αξίζει να σημειωθεί ότι μπορούν να συγχορηγηθούν με άλλα σκευάσματα (π.χ. της κατηγορίας αναστολέων αντλίας πρωτονίων) αφού δεν επηρεάζουν τη απορρόφηση και τη δράση τους.

Το βασικό χαρακτηριστικό των αλγινικών είναι η ταχύτητα δράσης και η άμεση ανακούφιση που συμβάλλουν ουσιαστικά στην συνολική αντιμετώπιση της γαστρο-οισοφαγικής παλινδρομικής νόσου.

Από τον Εμμανουήλ Συμβουλάκη, Ειδικό Γαστρεντερολόγο, Ειδικό Συνεργάτη Γ.Ν.Α. «ΕΥΑΓΓΕΛΙΣΜΟΣ» και επιστημονικό συνεργάτη του [iator.gr](http://iator.gr) - [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)