



ProViva®

ProVivas Magskola

Avsnitt 7

Reflux/ halsbränna

Halsbränna eller reflux som det också kallas är när den sura magsaften glider tillbaka upp i matstrupen. Eftersom matstrupen inte är konstruerad att tåla den sura magsaften kan det svida eller ge en brännande känsla. De flesta har någon gång upplevt någon typ av reflux i form av sura uppstötningar. Det är mycket individuellt hur ofta man får sura uppstötningar. En del besväras i stort sett aldrig av sura uppstötningar medan andra kan få återkommande uppstötningar dagligen. Frekvent reflux kan orsaka kroniska besvär. En del behöver medicinera för att lindra symptomen men för de som har lindrig reflux kan det räcka med att förändra mat och levnadsvanor.

Vilka är orsakerna?

- Grundorsaken till reflux är att den lilla tillslutningsmuskeln som sitter i övre magmunnen inte täpper till som den ska så att magens innehåll kan glida tillbaka till matstrupen igen.
- Intag av för mycket mat på en och samma gång. Speciellt fettrik mat stannar kvar i magsäcken under längre tid och orsaker lättare reflux än om man äter en magrare kost. Viss typ av mat t ex: choklad, pepparmynta, citrusfrukter, kaffe och alkohol hämmar övre magmunnens funktion.
- När man lutar sig framåt eller ligger ner
- Övervikt är ofta en bidragande faktor till reflux. Fettet i bukhålan pressar ihop magsäcken och magsäcken har då en tendens att glida tillbaka upp i matstrupen.
- Gravitet. Magsäcken pressas ihop eftersom livmodern trycker mot den. Även då är risken att magsäcken trycks tillbaka upp i matstrupen. Även den förändrade

hormonbalans som råder under graviditeten gör att muskeln i övre magmunnen blir förslappad och inte tillsluter som den ska.

- Tobak hämmar även den muskeln i övre magmunnen.
- Förstoppning kan också ge sura uppstötningar
- Matstrupsbråck
- En stressad livstil kan förvärra symptomen

Vilka är symptomen?

- En brännande känsla i bröstet
- Sura uppstötningar
- Illamående
- Svårigheter att svälja ("klump i halsen")

Vad kan du själv göra åt situationen?

- Gå ner i vikt om du är överviktig
- Ät ofta och lite istället för att äta stora portioner vid få tillfällen
- Undvik alltför feta måltider
- Begränsa intaget av kaffe och alkohol
- Sluta röka om du är rökare!

Om du har mest besvär under natten när du ligger ner kan du prova att höja huvudändan på sängen eller ligga med en extra kudde under huvudet