

Dyspepsia

A **dyspepsia** eredetileg egy ósidők óta ismert görög szó, rossz emésztést jelent. Ez a fogalom annyira általános, hogy értelmezése számos zavart okozhat betegek és orvosok körében egyaránt. A "magyarítási" kísérletek inkább érdekesek, mint hasznosak. Szóba került a "lusta gyomor", emésztési zavar", "puffadás" stb. kifejezések használata, de ezek alkalmazása valószínűleg csak a konfúziót fokozná. A dyspepsia tulajdonképpen egy rossz közérzetet okozó, étkezés után jelentkező, felső hasi tünetcsoport - feszülés érzése, puffadás, korai teltségérzés, émelygés, gyomortájon jelentkező fájdalom vagy dyscomfort, émelygés, hányinger, böfögés, gyomorégés - melynek az esetek nagy részében semmi köze sincs az emésztés biokémiai folyamatához. E panaszok tehát gyakran az étkezéssel függnak össze, máskor étkezéstől függetlenek, vagy épp étkezésre enyhülnek.

Miért fontos?

- mert a felnőtt lakosság 34 - 40 % - a szenved dyspepsias panaszoktól
- mert súlyos szervi betegségek is okozhatnak hasonló tüneteket, és ha nem ismerjük fel azokat, rontjuk betegeink esélyeit a gyógyulásra, illetve rosszindulatú betegségek esetén a túlélésre

Organicus dyspepsia esetén a panaszok hátterében szervi megbetegedés áll. **Funkcionális dyspepsia**-ról akkor beszélünk, ha a tüneteket nem szervi megbetegedés okozza.

Melyek a dyspepsia tünetei?

- gyomorégés - égő érzés a mellkas középső részén
- nyelési zavar - olyan érzés, mintha a falat megakadna a torkában
- gyomortáji fájdalom: étkezés közben vagy közvetlenül étkezés után
- puffadás - étkezés után a has körfogata megnő és feszítő érzést kelt, leggyakrabban a köldök felett
- böfögés - étkezés után gyakoribb
- korai teltségérzés - nem tud egy átlagos adag ételt elfogyasztani
- étkezés utáni teltségérzés
- émelygés, hányinger, hányás
- felhasi feszülés, rossz közérzet

Mi a fenti panaszok oka?

Megfelelő emésztés esetén a lenyelt ételt a nyelőcsőizom összehúzódásai továbbítják a gyomorba. A nyelőcső alján található izomgyűrű megakadályozza a savas gyomortartalom visszajutását a nyelőcsőbe. Sok embernél megfelelő mértékű gyomorsavtermelés mellett is jelentkezik gyomorégés. Ennek az a magyarázata, hogy ez az izomgyűrű nem működik szabályosan, a gyomorsav regurgital (visszaáramlik) a nyelőcsőbe és égő-maró érzést okoz. A gyomor feladata az elfogyasztott étel tárolása, feldolgozása és emésztésének megkezdése. A gyomor alsó részén található egy másik izomgyűrű, amely megakadályozza a vékonybél tartalom gyomorba való visszajutását, illetve csak a megfelelően előemésztett táplálékot engedi továbbhaladni a gyomorból a vékonybélbe. Dyspepsiaiban a gyomor ürülése elhúzódó, vagyis lustán működik és kellemetlen tünetek jelentkeznek, mint puffadás, felfúvódás, gyakori böfögés, teltségérzet, gyomortáji fájdalom. Egyes krónikus betegségek vagy állapotok hajlamosítanak emésztési zavarokra, mivel lelassítják a gyomor ürülését. Ilyen például a cukorbetegség, veseelégtelenség, műtét utáni állapot. Dyspepsia társulhat a máj-, epeutak, hasnyálmirigy, belek betegségeihez, lázas állapothoz. Bizonyos ételek, italok, mozgásszegény életmód és néhány gyógyszerek is előidézhetik a fenti emésztési zavarokat, vagy súlyosbíthatják azokat.

Milyen panaszok esetén kell szervi megbetegedésre, **organicus dyspepsia**-ra gondolni?

- 45 év felett jelentkező panaszok
- vérrokonok között rosszindulatú daganatos megbetegedések halmozott előfordulása
- újonnan, életében először jelentkező panaszok
- a korábbi tünetek jellegének megváltozása
- étvágytalanság, ételundor
- fogyás (gyors és nagymértékű)
- vérzés (fekete széklet, hányadékban)
- vérszegénység
- széklethabitus változás
- tapintható hasi rezisztencia
- nyelési zavar (nyelési nehezítettség)
- visszatérő hányás
- sárgaság
- láz, tartós hőemelkedés
- súlyos betegség érzése

A fenti tünetek, panaszok esetén feltétlenül orvoshoz kell fordulnia, gastroenterológiai kivizsgálás szükséges (!)

Funkcionális dyspepsia-ra gondolhat az alábbi esetekben

- 45 év alatti életkor
- negatív családi kórelőzmény
- régóta fennálló, visszatérő panaszok
- jó étvágy
- megtartott testsúly
- normális vérkép
- negatív fizikális státusz

A **funkcionális dyspepsia**-nak három csoportját különböztetjük meg:

1. Dysmotilitas típusú dyspepsia

Ez a legelterjedtebb forma, a tünetekért ilyenkor az emésztőrendszer nem megfelelő „mozgása”, a gyomor-bélrendszer nem megfelelő ürülése a felelős. Jellemzően, a csak gyomorsav csökkentésre irányuló kezelések nem hatékonyak. Megoldást a gyomor- és bélrendszer természetes mozgását összehangoló terápia adhat.

Jellemző tünetei:

- korai jóllakottság, teltségérzés
- felhasi feszülés, dyscomfort érzés
- puffadás, dystensio
- émelygés, hányinger
- étkezésre fokozódó panaszok

2. Reflux jellegű dyspepsia

Refluxnak nevezzük, a savas gyomortartalom visszaáramlását a nyelőcsőbe.

Refluxra utaló tünetek:

- gyomorégés (pyrosis [heartburn] - a felhas középső részén jelentkező, nyak felé sugárzó égő érzés vagy fájdalom, mely étkezések után, bizonyos ételek fogyasztásakor és éjjel gyakrabban fordul elő)

- regurgitatio (savanyú [ritkán epés] gyomortartalom visszaáramlása a garatba, mely öklendezés, hányinger és a hasizomzat összehúzódása nélkül, inkább fekvő testhelyzetben jelentkezik)
- étkezésre fokozódó panaszok
- savcsökkentők hatására csökkenő panaszok

3. Fekélyszerű dyspepsia

Tünetei a fekélybetegségekre emlékeztetnek, sokszor a háttérében ilyenkor is a nem megfelelő gyomorürülés áll.

Tünetei:

- epigastriális (középső felhási, köldök feletti) éhségfájdalom
- étkezésre csökkenő fájdalom
- savcsökkentők hatására csökkenő panaszok

A funkcionális dyspepsia három csoportja nem mindig különül el élesen egymástól, a tünetek keveredhetnek, ilyen esetben nem meghatározható, **kevert típus**-ról beszélünk.

A kezelés első lépése

Az étkezési szokások és életmód megváltoztatása

1. Csökkenteni kell az emésztést megnehezítő ételek, italok fogyasztását

- zsíros, túlzottan fűszeres ételek
- csokoládé
- koffein tartalmú italok (pl. kávé, tea, cola-féleségek)
- alkohol
- szénsavas italok
- borsmenta, fodormenta

2. Kerülni kell az olyan tevékenységeket és körülményeket, amelyek hozzájárulnak az emésztési zavarokhoz

- hajolgatás étkezés után
- lefekvés közvetlenül étkezés után
- nagy, bőséges étkezések (tanácsos könnyű, vegyes étrendet fogyasztani gyakori kis étkezések formájában, kellő időt hagyva egy-egy étkezésre)
- szűk ruhák, övek viselése
- elhízás
- dohányzás
- stressz helyzetek

3. Bizonyos gyógyszerek előidézhetik az emésztési zavarokat

- nem-steroid gyulladásgátlók (leggyakrabban reumatikus panaszok kezelésére használatosak)
- néhány vérnyomáscsökkentő és szívgyógyszer (Ca-csatorna blokkolók)
- fogamzásgátló tabletták
- vaspótló szerek
- antibiotikumok (pl. tetracyclinek)

4. Ha éjszaka gyomorégése van, tegyen a feje alá (az ágya fejtéje alá) egy 15-20 cm-es támasztékot, így elősegíti az étel és a sav kiürülését a nyelőcsőből

A kezelés második lépése

Ha fenti változtatások ellenére nem enyhülnek panaszai, gyógyszeres kezelés jön szóba

- savcsökkentők - enyhébb gyomorégés esetén hatásosak lehetnek a gyomorsavat megkötő szerek
 - gyomorsavtermelést csökkentő szerek - biztonságosak és hatékonyan alkalmazhatók gyomorégésben, fekély betegségben
 - prokineticumok - erősítik a nyelőcső és a gyomor között levő izomgyűrűt, meggyorsítják a lassú gyomor kiürülését, fokozzák a vékony- és vastagbél perisztaltikát
 - gyomornyálkahártyát védő szerek: bevonják a gyomor és a nyelőcső belső felületét, ezáltal védelmet biztosítanak a gyomorsavval szemben
-