

5

LECZENIE GERD – KOGO I JAK?

Priorytetem dla lekarza leczącego GERD jest zapewnienie pacjenta, że ma szansę na to, aby objawy towarzyszące chorobie zmniejszyły się, a nawet ustąpiły. Jednak Ty również masz coś do zrobienia w procesie leczenia, gdyż musisz zmienić styl życia. Lekarz pomoże ci, przepisując odpowiednie, skuteczne leki. W momencie rozpoczęcia leczenia otrzymasz również zapewnienie, że nie masz choroby zagrażającej życiu. Wiele osób chorujących na GERD boi się, że może chorować na raka lub chorobę serca: z chwilą ustalenia pewnego rozpoznania możesz porzucić te obawy, dalej cieszyć się życiem i być zadowolonym z tego, że GERD można pokonać. Kiedy to zrozumiesz, zaczniesz się leczyć, zanim jeszcze połkniesz pierwszą tabletkę.

Złe nawyki związane ze stylem życia odgrywają ważną rolę u większości osób chorujących na chorobę refluksową przełyku, zaś zmiana ich na zdrowsze jest pierwszym krokiem w kierunku wyleczenia. Zmiana stylu życia na zdrowszy polega na:

- Schudnięciu.
- Rzuceniu palenia.
- Ograniczeniu spożycia alkoholu, jeśli pije się ponad dwa standardowe drinki (wino) dziennie.
- Uniesieniu wezgłowia łóżka w nocy przez podłożenie odpowiedniej liczby poduszek pod głowę (staraj się spać z głową uniesioną odpowiednio wysoko).
- Spożywaniu często małych porcji jedzenia zamiast jednej dużej.
- Unikaniu gorących napojów.
- Unikaniu spożywania pokarmów tuż przed położeniem się do łóżka (co najmniej trzy godziny przed tym), aby żołądek nie był wypełniony w pozycji leżącej.

- Unikaniu leków, które mogą zaburzać prawidłową perystaltykę przełyku lub funkcje zwieracza (azotanów, leków antycholinergicznym, trójcyklicznym przeciwdepresyjnym).
- Unikaniu leków, które mogą uszkodzić błonę śluzową przełyku (nie-steroidowych leków przeciwzapalnych, soli potasu, bifosfonianów).

Lista ta wymaga komentarza. Po pierwsze schudnięcie.

Schudnięcie

Jeśli możesz ćwiczyć bez wysiłku, wywołania kaszlu lub świszczącego oddechu, ćwicz. Najlepiej, jeśli znajdziesz ćwiczenia, które lubisz (jazda na rowerze, pływanie, szybki marsz, taniec – rodzaj nie ma znaczenia, ważne, abyś ćwiczył), i będziesz je wykonywać co najmniej przez pół godziny, a lepiej przez godzinę, trzy lub cztery dni w tygodniu. Taki wysiłek wystarczy, abyś się trochę zasapał, ale nie zmęczył nadmiernie. Jeśli będziesz przestrzegać tego reżimu, zauważysz, że możesz stracić pół do 1 kg tygodniowo, co daje około 25 kg rocznie! Jeśli połączysz takie postępowanie ze spożywaniem mniejszych ilości jedzenia, spowoduje to zmniejszenie dyskomfortu spowodowanego przeciążeniem żołądka i zmniejszeniem ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej, które przepycha zawartość żołądka do góry.

Sekret utraty masy ciała przez spożywanie mniejszych ilości pokarmów polega na *powolnym* zjedaniu posiłku. Większość otyłych osób pożera swoje posiłki w 15 minut lub szybciej – w domu zmiata szybko dużą porcję z talerza. Gdyby mogli wydłużyć czas jedzenia do ponad 30 minut, jedliby znacznie mniej.

Uzasadnienie tego jest następujące: jeśli odczuwasz głód, musi upłynąć około pół godziny, zanim to uczucie zostanie stłumione bez względu na to, ile w tym czasie zjesz (w granicach rozsądku). Jeśli spożywamy główny posiłek, siedząc przy stole, rozmawiając z przyjaciółmi i rodziną, jedząc powoli i zachowując odstęp między kolejnymi łykami, uczucie najedzenia (sytości) pojawia się po około pół godzinie bez względu na to, jak dużą porcję zjedliśmy (pod warunkiem jednak, że cokolwiek zjedliśmy!). Jeśli zatem jemy dostatecznie powoli, odczuwamy sytość, zanim jeszcze zdążymy zjeść dużą porcję – i dzięki temu chudniemy.

Wydaje się, że w Wielkiej Brytanii porzuciliśmy zwyczaj jedzenia z rodziną przy stole, stąd wielki problem otyłości. Francuzi spożywają posiłki tak samo jak dawniej, poświęcają im czas, smakując każdy kęs. Pojedź do Paryża i spróbuj znaleźć otyłą osobę dorosłą – bardzo prawdopodobne, że będzie to turysta, a nie „tubylec”. Francuzi są znacznie mniej dotknięci plagą otyłości niż my.

Jakie pokarmy?

Punkt drugi: tak naprawdę nie ma znaczenia, jakie pokarmy zjadasz. Osoby, u których występują problemy z trawieniem, często zadają pytanie, które produkty spożywcze wywołują u nich objawy, a które nie powinny ich wyzwalać. Są bardzo zdziwione, że istnieje tylko kilka pokarmów, które wyzwalają objawy towarzyszące GERD. Tylko część osób z GERD zauważa, że powodem dolegliwości są produkty smażone; inni czują się źle po herbacie, kawie czy innych gorących napojach.

Znacznie więcej osób żałuje wypicia szklaneczki czegoś mocniejszego, którą zaproponowali pełni najlepszych intencji przyjaciele. Ogólna zasada co do jedzenia jest następująca: jeśli stwierdzasz, że jakiś produkt wywołuje u Ciebie zgagę lub dolegliwości bólowe, powinieneś go unikać. Każdy jest inny. Ważne jest to, aby odżywiać się w sposób urozmaicony i spożywać produkty, które nie wywołują objawów, a nie stosować jakąś restrykcyjną dietę. Z pewnością zauważysz, że zmieniłeś wielkość porcji z dużych na małe, które jesz powoli, że powróciłeś do jedzenia takich produktów, które w przeszłości wywoływały u Ciebie objawy choroby. Dlatego w tej książce nie ma rozdziału poświęconego dietom. Diety nie są skuteczne w przypadku choroby refluksowej przełyku. Jedynie Ty sam metodą prób i błędów możesz stwierdzić, które produkty Ci służą, a które – nie.

Pozycja podczas snu

Punkt trzeci dotyczy uniesienia głowy w łóżku. Oczywiście spanie w pozycji półsiedzącej jest sposobem na to, żeby unikać występowania refluksu w pozycji leżącej, gdy treść pokarmowa z żołądka przedostaje się do przełyku. Zauważyłem w praktyce, że śpiąc w pozycji półleżącej,

ludzie ześlizgują się w dół, i kończą sen zwinięci w kłębek lub płasko na materacu. Nie przynosi to im pożytku, a może powodować zaburzenie nocnego snu. Mogę dodać, że jeśli uniesiesz wezgłowie łóżka o 5–7 cm i umieścisz podpórkę w nogach, nie będziesz się ześlizgiwać. Szczerze mówiąc, uniesienie łóżka nie zawsze pomaga: jeśli naprawdę musisz spędzać noc w pozycji pionowej, przekonasz się, że bardziej efektywny niż w łóżku jest sen na miękkim fotelu z bocznymi podparciami. Kiedy zauważysz, że zmiany stylu życia powodują zmniejszenie objawów, możesz powrócić do łóżka i w nocy podkładać sobie dwie lub trzy poduszki, tak aby utrzymywać ciało w odpowiedniej pozycji i pod odpowiednim kątem.

Palenie tytoniu

Punkt czwarty jest bardzo ważny – dotyczy palenia tytoniu. Palenie wywiera bardzo zły wpływ na chorobę refluksową przełyku i zasłużyło na oddzielny rozdział. Jeśli palisz tytoń, następny rozdział będzie dla Ciebie bardzo ważny. Jeśli nie palisz, to przynajmniej krewnym i przyjaciółom pozwól go przeczytać, ponieważ zawarte w nim przesłanie, aby rzucić palenie, ma bardzo ogólny wymiar, a w szczególności skierowane jest do osób chorujących na GERD.