

Ohje hoitosuhteessa oleville potilaillemme

Varsinais-Suomen hyvinvointialue

Turun yliopistollinen keskussairaala

## Kurkunpään refluksitauti

Mahan hapanta sisältöä pääsee mahalaukusta ruokatorveen ja alanieluun asti. Nielun ja kurkunpään limakalvo ei kestä hapanta mahanestettä, vaan ärsyyntyy helposti sen vaikutuksesta - helpommin kuin ruokatorven limakalvo.

### Kurkunpään refluksitaudin oireita voivat olla:

- kurkun limaisuus ja nieleskelyn tarve
- rykimisen tarve
- palan tai ylimääräisyyden tunne kurkussa
- äänen käheys, jonka vaikeusaste vaihtelee
- kuiva yskä
- ahtauden tunne hengittäessä, kurkunpään salpautumistaipumus
- röyhtäily tai nesteen nousu nieluun

### Refluksin aiheuttamia sairauksia ovat muun muassa:

- kurkunpääntulehdus eli laryngiitti
- nielemisvaikeus eli dysfagia

Kurkunpääntulehdusta voi esiintyä ilman ruokatorvessa tuntuja niin sanottuja närästysoireita. Kurkunpääntulehdusta voi esiintyä myös ilman ruokatorven tulehdusmuutoksia eli esofagiittia.

### Refluksitaudin elämäntapaohjeet

- **Vältä raskaita aterioita**
- Vältä syömistä ja juomista 2–3 tuntia ennen nukkumaan menoa
- Vältä kumartelua ja ponnistelua aterian jälkeen
- Vähennä mahdollista ylipainoa ja vältä vatsaa kiristäviä vaatteita
- **Vältä käyttämästä ruoka-aineita, jotka löysentävät ruokatorven alusulkijaa tai muuten nostattavat mahanestettä ruokatorveen. Vältä:**
  - **rasvaisia aterioita** (rasvassa paistetut ruuat, rasvaiset juustot ja lihatuotteet)
  - **kofeiinipitoisia juomia** (kahvi, tee, kolajuomat, energiajuomat) – rooibos käy
  - **suklaata, kaakaota, salmiakkia**

- **alkoholipitoisia juomia** (viini, olut, siideri, väkevät alkoholijuomat)
- **happamia tuoremehuja, sitrushedelmiä, viinietikkaa, raakaa omenaa**
- **hiilihapollisia juomia**, myös kuplavesiä
- **mausteisia ruokia** (chili, curry, valkosipuli, monet yrtit, kaneli, kardemumma jne.)
- **sipulia ja paprikaa raakana, kurkun kuorta, tomaattia, minttua, ruisleipää**
- Kasvispainotteinen, välimerellinen ja pH-neutraali ruokavalio hyödyttää monia
- **Vältä nikotiinia**, joka myös löysentää ruokatorven alasulkijaa
- Nosta sängyn päänpuoleista päätä 10–15 cm, esimerkiksi laittamalla koroke sängyn jalkojen alle

## Refluksitaudin lääkehoito

Lääkitys suojaa limakalvoja ja vähentää mahanesteen happamuutta. Niiden avulla limakalvolle annetaan mahdollisuus parantua. Limakalvot uusiutuvat hitaasti, joten lääkehoitoa tulee usein jatkaa viikkojen tai kuukausien ajan.

- Ilman reseptiä saa apteekista suolahappoa neutraloivia ja limakalvoa suojaavia aineita, kuten antasidit, sukralfaatti ja alginaatti. Hyviä vaihtoehtoja ovat esimerkiksi mikstuurana ja purutabletteina saatavat alginaattilääkkeet **Gaviscon, Galieve ja Benegast Reduflux ja Esolief**. Valmisteita kannattaa parhaan tehon saamiseksi käyttää **suurimmalla käyttöohjeen annoskoolla ruokailujen jälkeen ja ennen ponnistelua/ urheilua sekä ennen nukkumaanmenoa**.
- Sekä reseptillä että ilman reseptiä saa myös mahahapon eritystä vähentäviä lääkkeitä, kuten H<sub>2</sub>-salpaaja famotidiinia (Pepcid ja Pepcid duo) ja **PPI-lääkkeitä** (erilaiset pratsolit).
- Yleisimmät reseptillä määrättävät lääkkeet ovat protonipumppuinhibiittoreita eli PPI-lääkkeitä eli niin sanottuja mahahapposalpaajia. Ne otetaan mieluiten **tyhjään mahaan noin ½ h ennen ateriaa 1–2 kertaa päivässä joko tarvittaessa tai säännöllisesti**.
- Mikäli kurkunpään limakalvo on huomattavan tulehtunut ja oireet pitkittyneitä, suositellaan **vähintään 3 kk:n** säännöllistä käyttöä. Yleisimmin käytettyjä mahahapposalpaajia ovat:
  - esomepratsol (Nexium) 20–40 mg x 1–2/vrk
  - rabepratsoli (Pariet) 20 mg x 1–2/vrk
  - pantopratsoli (Somac) 40 mg x 1–2/vrk
- Mikäli lääkkeestä aluksi tulee sivuvaikutuksia, ne voivat hävitä käytön myötä, muutaman päivän lääketauolla tai jakamalla annos kahteen ottokertaan vuorokaudessa. Jos lääkitys ei sovi, ota yhteyttä hoitavaan lääkäriin.