



Δρ. Δημήτριος Ν Χατζόπουλος MD, PhD, FEBG
Ειδικός Γαστρεντερολόγος-Ηπατολόγος
Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής του
Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης



ΓΑΣΤΡΟ-ΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ (ΓΟΠΝ)

Προκαλείται από την παλινδρόμηση του βλαπτικού γαστρο-δωδεκαδακτυλικού περιεχομένου στον οισοφάγο, με αποτέλεσμα την εμφάνιση τυπικών συμπτωμάτων παλινδρόμησης:

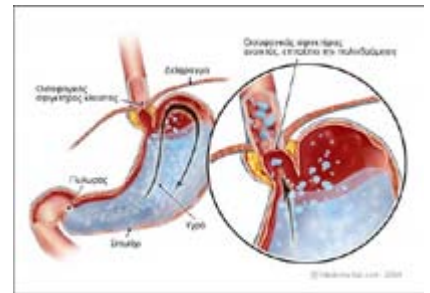
- **Οπισθοστερνικό καύσος-πύρωση (καούρα)**
- **Ναυτία, όξινες ερυγές (ξυνίλες), αναγωγές**
- **Έμετοι**
- **Επιγαστρικός πόνος**

ή άτυπων συμπτωμάτων, όπως δυσπεψία, μετεωρισμός, σιαλόρροια.

Στην θέση που ο οισοφάγος εισέρχεται στο στομάχι, υπάρχει ένας σφιγκτήρας, ο Κατώτερος Οισοφαγικός Σφιγκτήρας(ΚΟΣ), που φυσιολογικά επιτρέπει την διόδο της τροφής από τον οισοφάγο στο στομάχι αλλά όχι αντιστρόφως. Όταν ο σφιγκτήρας αυτός αδυνατεί να αποτρέψει την επιστροφή γαστρικού περιεχομένου στον οισοφάγο, δηλαδή είναι ανεπαρκής, εμφανίζεται παλινδρόμηση και

φλεγμονή του οισοφάγου (οισοφαγίτιδα). Ο τόνος του καρδιακού σφιγκτήρα καθορίζεται από πολλούς παράγοντες, ορμόνες και τροφές. Τα συμπτώματα, εάν δεν αντιμετωπιστούν κατάλληλα, παραμένουν και επιδεινώνονται, περιορίζουν σημαντικά την ποιότητα ζωής, και σχετικά σπάνια δυνατόν να οδ η γ ή σ ο υ ν

σε σοβαρές επιπλοκές, όπως στενώσεις οισοφάγου που προκαλούν δυσκαταποσία και δυσφαγία (πόνος κατά την κατάποση), αιμορραγία, οισοφάγο Barrett's και σπανιότερα κακοήθεια του οισοφάγου.



ΕΞΩΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ / ΛΑΡΥΓΓΟΦΑΡΥΓΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ (ΛΦΠ)

Τα συμπτώματα περιλαμβάνουν διάφορες εκδηλώσεις, σε ποικίλη βαρύτητα:

- Θωρακικός πόνος (χρήζει διαφορικής διαγνώσεως από τον καρδιολογικής αιτιολογίας πόνο).
- Αίσθημα "κόμπου" ή συχνός "καθαρισμός" του λαιμού.
- Αλλαγές στην χροιά της φωνής, χρόνιες ή διαλείπουσες, βράγχος φωνής.
- Αίσθημα "καψίματος" στο πίσω μέρος του λαιμού ή στο στόμα.
- Μεγάλη ποσότητα παχύρρευστων ή μη εκκρίσεων στο λαιμό ή οπισθορρινικά (οπισθορρινικός κατάρρους), ανεξήγητες ρινίτιδες.
- Πόνος στο λαιμό κατά την ομιλία, χρόνια φαρυγγίτιδα, ξηροστομία και εύκολη κόπωση της φωνής.
- Κακοσμία αναπνοής, τερηδονισμένα δόντια παρά την καλή στοματική υγιεινή.

- Χρόνιος βήχας και παροξυσμικός λοξυγγόσπασμος (αίσθημα ότι "κλείνει" ο λαιμός και δεν μπορεί να πάρει κάποιος αναπνοή ή ότι θα πνιγεί).
- Προβλήματα με τα αυτιά (ιδιαίτερα στα παιδιά αλλά και στους ενήλικες).
- Σύνδρομο απνοιών στον ύπνο και ροχαλητό.
- Επιδείνωση βρογχικού άσθματος.

Η φαρμακευτική αγωγή περιλαμβάνει αντιεκκριτικά φάρμακα (αναστολείς της αντλίας πρωτονίων) που λαμβάνονται αρχικά δύο φορές ημερησίως για ικανό χρονικό διάστημα (πιθανώς μηνών).

ΑΛΛΑΓΗ ΔΙΑΙΤΗΤΙΚΩΝ ΣΥΝΗΘΕΙΩΝ- ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΤΡΟΠΟΥ ΖΩΗΣ

- Τρώτε μικρά και ελαφριά γεύματα αντί για ένα μεγάλο.
- Αποφύγετε την κατάκλιση αμέσως μετά το γεύμα. Αποφεύγετε να τρώτε αργά το βράδυ

Ιατρείο: Εθν.Αντιστάσεως 74, Sigma block 1, (2ος όροφος), Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη, TK 55133
Τηλ: 2310-418400 & 2310-453838 | Fax: 2310-439200 | Κιν: 6945-884788
web: www.drchatzopoulos.gr | www.gastro.com.gr
email: chatzopoulosdimitrios@gmail.com | gastro2010@gmail.com

- (τουλάχιστον 2-3 ώρες πριν την κατάκλιση).
- Τρώτε και πίνετε ήρεμα. Αποφεύγετε τις έντονες συζητήσεις στη διάρκεια των γευμάτων ώστε να μειώνεται η συσσώρευση αέρα στο στομάχι.
 - Μετά τα γεύματα μασήστε μαστίχα χίου με σκοπό τη παραγωγή και την κατάποση σιέλου που δρα προστατευτικά.
 - Ανασηκώστε το άνω μέρος του κρεβατιού με τοποθέτηση μιας λεπτής κουβέρτας κάτω από την κεφαλή του στρώματος, με σκοπό να ανασηκωθεί το σώμα σας από την μέση και πάνω και όχι μόνο η κεφαλή. Το μαξιλάρι κάτω από την κεφαλή δεν βοηθάει αρκετά.
 - Ακολουθείτε διατροφή με ικανοποιητική ποσότητα πρωτεΐνης, η οποία αυξάνει τον τόνο στον κατώτερο οισοφαγικό σφικτήρα.
 - **Αποφεύγετε υπερβολική κατανάλωση ορισμένων τροφών (μπορείτε όμως να τις τρώτε σε μικρές, περιορισμένες ποσότητες):**
 - Σοκολάτες, σιροπιαστά γλυκά.
 - Καρυκεύματα (μέντα, δυόσμος, πιπέρι), κρεμμύδια, σκόρδο.
 - Λιπαρά φαγητά (πλήρη γαλακτοκομικά, παχιά τυριά, βούτυρο, κρέμα γάλακτος, μαγιονέζα).
 - Παχιά αλλαντικά, ορατό λίπος κρέατος και πέτσες, εντόσθια, κυνήγι.
 - Τηγανητά-τσιγαριστά, σάλτσες.
 - Πίτες με φύλλο, μπουγάτσες, πίτσες.
 - Αποφύγετε πολλά όσπρια, κουνουπίδια, μπρόκολα, ιδιαίτερα εάν έχετε μετεωρισμό και αίσθημα κορεσμού.
 - Προτιμήστε για σαλάτα αγγουράκι, καρότο, κολοκυθάκι, αντίδια, ζοχούς, λίγη καθαρισμένη ντομάτα.
 - Ελαττώστε την κατανάλωση καφέ, τσαγιού, πορτοκαλιών και ξινών χυμών.
 - Αποφεύγετε την κατανάλωση αλκοόλ και ιδιαίτερα μεγάλων ποσοτήτων μπύρας, σόδας και ανθρακούχων αναψυκτικών.
 - Καταναλώστε τα υγρά μεταξύ των γευμάτων ενώ αποφύγετε την κατανάλωσή τους μετά την κατάκλιση.
 - Διακόψτε το κάπνισμα.
 - Αποφεύγετε την χρήση φαρμάκων, όπως ασπιρίνη ή άλλων αναλγητικών χωρίς την συμβουλή ιατρού. Μπορείτε να πάρετε παρακεταμόλη (depon, panadol, Ionarid, norgesic).
 - Αναφέρετε την λήψη οποιουδήποτε φαρμάκου, πχ για οστεοπόρωση, αρθρικά, μυοσκελετικά άλγη.
- Ελαττώστε το σωματικό σας βάρος εάν είστε υπέρβαρος και διατηρείστε το ιδανικό σας βάρος. Η ΓΟΠ εμφανίζεται με μεγαλύτερη συχνότητα στους παχύσαρκους, διότι υπάρχει αυξημένη πίεση στην κοιλία, πράγμα που ωθεί το περιεχόμενο του στομάχου να ανεβαίνει προς τον οισοφάγο. Επιπλέον, οι παχύσαρκοι τρώνε συνήθως πολλά λιπαρά.
 - Αποφύγετε κατά την άθληση, τις επικύψεις και τους κοιλιακούς, για να μην πιέζεται το στομάχι σας, καθώς και τη μεταφορά και ανύψωση βαρέων αντικειμένων.
 - Αποφεύγετε στενά ρούχα και τις σφιχτές ζώνες ή τους κηλεπιδέσμους.
 - Αποφεύγετε το υπερβολικό σκύψιμο μετά το φαγητό.
 - Ρυθμίστε τυχόν υπάρχουσα δυσκοιλιότητα.
 - Τρώτε κάθε μέρα **ALL BRAN -- BRAN FLAKES -- QUAKER (INEΞ)** που μπορείτε να προμηθευτείτε από το Super Market, σε ποσότητα τουλάχιστον 3-5 κουταλιές της σούπας, με γιαούρτι, γάλα ή τσάι.
- ΠΡΟΣΟΧΗ**
- **Αποφύγετε την λήψη αντιεκκριτικής φαρμακευτικής αγωγής πριν εξεταστείτε από τον Ιατρό σας.**
 - Εάν τα ενοχλήματά σας επιμένουν, παρά την λήψη των παραπάνω μέτρων ή και παρά την λήψη φαρμάκων, **επικοινωνήστε με τον ιατρό σας.**
 - **ΖΗΣΤΕ ΥΓΙΕΙΝΗ ΖΩΗ** και να θυμάστε ότι όλες αυτές οι προσαρμογές στον τρόπο ζωής σας, εκτός από την βελτίωση των συμπτωμάτων σας, έχουν και επίπτωση στη γενικότερη υγεία σας. Με την αποφυγή καπνίσματος, αλκοολούχων ποτών και λιπαρών γευμάτων, καθώς και με απώλεια βάρους (σε περίπτωση παχυσαρκίας) αποφύγετε κινδύνους αναπτύξεως σοβαρών παθήσεων από το καρδιο-αναπνευστικό σύστημα, το ήπαρ και το παχύ έντερο.