



Γαστροοισοφαγική Παλινδρόμηση (GERD) & Οισοφαγίτιδα

Αιτίες, συμπτώματα & αντιμετώπιση — τι πρέπει να ξέρετε

Τι είναι η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση;

Η GERD είναι η **ανάδρομη ροή γαστρικού περιεχομένου στον οισοφάγο** λόγω ανεπαρκούς λειτουργίας του κατώτερου οισοφαγικού σφιγκτήρα (LES). Όταν το γαστρικό οξύ ερεθίζει επανειλημμένα τον οισοφάγο, προκαλεί **οισοφαγίτιδα** (φλεγμονή βλεννογόνου). Επηρεάζει ~20% του δυτικού πληθυσμού. Αντιμετωπίζεται αποτελεσματικά με αλλαγές τρόπου ζωής & φάρμακα.

Συμπτώματα & αιτίες

Τυπικά & άτυπα συμπτώματα	Αιτίες & παράγοντες κινδύνου
Τυπικά συμπτώματα: - Καούρα (pyrosis) — κάψιμο πίσω από στέρνο - Ανάδρομη όξινη (acid regurgitation) - Αίσθηση κόμπου στο λαιμό (globus) Άτυπα (εξωοισοφαγικά): - Χρόνιος βήχας (ιδίως νύχτα) - Βραχνή φωνή • Λαρυγγίτιδα - Άσθμα που επιδεινώνεται - Πόνος στο στήθος (μιμείται καρδιά!) Οισοφαγίτιδα: - Οδυνοφαγία (πόνος κατά κατάποση) - Δυσφαγία (δυσκολία κατάποσης)	Διατροφικοί: - Λιπαρά, τηγανιτά • Αλκοόλ, καφές - Σοκολάτα, μέντα • Εσπεριδοειδή, ντομάτα Τρόπος ζωής: - Κάπνισμα (μειώνει τόνο LES) - Παχυσαρκία (αυξάνει κοιλιακή πίεση) - Γεύμα αμέσως πριν ύπνο - Σφιχτά ρούχα & ζώνη Παθολογικές: - Ολίσθηση ιάτρακτος (hiatus hernia) - Εγκυμοσύνη • Σακχαρώδης διαβήτης Φάρμακα: - NSAID, ασπιρίνη • Ανταγωνιστές ασβεστίου - Αντικαταθλιπτικά • Αμιοδαρόνη

Αντιμετώπιση — αλλαγές τρόπου ζωής & φαρμακευτική αγωγή

Αλλαγές τρόπου ζωής (1η γραμμή — απαραίτητες)	Φαρμακευτική αγωγή	Τι να αποφεύγετε στη διατροφή
- Αδυνάτισμα (κάθε κιλό μειώνει συμπτώματα) - Διακοπή καπνίσματος - Ανύψωση κεφαλής κρεβατιού 15–20cm (ΟΧΙ μόνο μαξιλάρι) - Τελευταίο γεύμα 2–3 ώρες πριν τον ύπνο - Μικρά & συχνά γεύματα - Αποφύγετε σκύψιμο μετά γεύμα - Χαλαρά ρούχα (ΟΧΙ σφιχτή ζώνη) - Ύπνος στο αριστερό πλευρό (μειώνει παλινδρόμηση)	Αντιόξινα (άμεση ανακούφιση): - Maalox, Gaviscon, Rennie - Για σποραδικά συμπτώματα H2 αναστολείς: - Ρανιτιδίνη, φαμοτιδίνη — ήπια GERD PPI — 1η επιλογή: - Ομεπραζόλη • Παντοπραζόλη - Εσομεπραζόλη • Λανσοπραζόλη 30 λεπτά ΠΡΙΝ το πρωινό - Κύκλος 4–8 εβδομάδων Κινητικοί παράγοντες: - Μετοκλοπραμίδη (βοηθά κινητικότητα)	Μειώνουν τόνο LES: - Αλκοόλ • Καφές & καφεΐνη - Σοκολάτα • Μέντα / δυόσμος - Λιπαρά & τηγανιτά Ερεθίζουν οισοφάγο: - Εσπεριδοειδή • Ντομάτα & σάλτσες - Καρυκεύματα, πιπεριές • Ξίδι - Ανθρακούχα ποτά Επιτρέπονται: - Λευκό ψωμί, ρύζι, βρώμη - Κοτόπουλο, ψάρι (ψητό) - Μπανάνα, μήλο, αχλάδι - Μέτρια λαχανικά

Πιθανές επιπλοκές αν δεν αντιμετωπιστεί:

- Οισοφαγίτιδα (φλεγμονή) & έλκος οισοφάγου
- Στένωση οισοφάγου (δυσφαγία)
- **Οισοφάγος Barrett** — προκαρκινική αλλοίωση (απαιτεί γαστροσκόπηση)
- Αδενοκαρκίνωμα οισοφάγου (σπάνιο)

🚑 Άμεσα στον γιατρό εάν:

- Δυσφαγία (δυσκολία κατάποσης) — ιδίως στερεών · Απώλεια βάρους χωρίς λόγο
- Αίμα στα κόπρανα ή εμετός αίματος · Πόνος στήθους (αποκλεισμός καρδιάς πρώτα!)