

[Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Refluks - dlaczego warto o nim pamiętać?

Wiele osób kojarzy pojęcie „refluks” jako przypadłości związanej z palącym bólem za mostkiem po jedzeniu, zwanym zgagą. Jest to zespół objawów towarzyszących zarzucaniu treści pokarmowej z żołądka w górę przełyku. Choroba refluksowa przełyku (GERD) występuje u 20- 26% populacji europejskiej. Najwyższy odsetek zachorowań obserwowany

jest w USA - nawet 28% a najniższy w Japonii (ok. 12%). Jednak te liczba chorych wciąż rośnie. Czym tak naprawdę jest refluks? I najważniejsze - czy da się coś zrobić z tym nieprzyjemnym objawem by nie przeszkadzał w naszej codzienności?

Wyobraźmy sobie długą pionową rurę, która wpada do większego zbiornika. Rura to przełyk a zbiornik to żołądek. Pomiędzy nimi znajduje się bariera, która otwiera się ilekroć większa ilość płynu lub kęsów pokarmu przechodzi z przełyku do żołądka, a zamyka się gdy przepływ ustaje by nie dopuścić do wstecznego ruchu treści pokarmowej. Jednak gdy bariera ta, to jest zwieracz dolny przełyku (LES) nie jest w stanie zamknąć wystarczająco odpływu - wtedy treść pokarmowa może się cofać i w takiej sytuacji mamy do czynienia z refluksem żołądkowo- przełykowy. Przełyk to zbudowany z mięśni narząd rurowy. Jeśli kolejne mięśnie nie będą potrafiły się efektywnie kurczyć, wówczas treść pokarmowa może przedostawać się powyżej zwieracza dolnego przełyku. Drugim typem refluksu występującym w przewodzie pokarmowym jest refluks gardłowo- krtaniowy (LPR), który może występować samoistnie, acz bardzo często współistnieje z chorobą refluksową. Według badań naukowych aż 1/3 pacjentów z refluksem żołądkowo- przełykowym może chorować także na LPR, wtedy natomiast sok żołądkowy przechodzi wyżej niż tylko do dolnego odcinka przełyku.

Czynniki zwiększające ryzyko wystąpienia refluksu

- przepuklina rozworu przełykowego,
- otyłość,
- dieta bogatotłuszczowa,
- palenie tytoniu,
- zwiększone spożycie alkoholu,
- zakażenie *Helicobacter pylori*,
- ciąża,
- doustna antykoncepcja,
- genetyka,
- leki (NLPZ, niektóre antybiotyki, β 2- mimetyki),
- pewne napoje i pokarmy: kawa, mocna herbata, mięta, czekolada, cytrusy, pomidory i produkty z nich wykonane (np.: ketchup), cebula, czosnek, ostre pokarmy, napoje gazowane i słodyczne.

Typowe objawami choroby refluksowej

- uczucie zgagi,
- regurgitacje (bierny wsteczny przepływ pokarmu ku górze),
- chrypka, kaszel,
- zbyt częste odbijanie,
- ból gardła, ból zębów,
- katar lub zapalenie zatok.

W skrajnych przypadkach refluks żołądkowo- przełykowy może spowodować krwawienie do przewodu pokarmowego, które objawia się wymiotami z fusami skrzepniętej krwi oraz bolesnym przełykaniem pokarmu zwane odynofagią. Bolesne przełykanie i skrzepnięta krew powinny skłonić nas do bezwzględnej konsultacji z lekarzem. Dość często choroba pozostaje bezobjawowa. Nie zmienia to jednak faktu, że refluks z objawami czy bez nich zwiększa ryzyko zachorowania na

nowotwory przełyku.

Powikłania choroby refluksowej przełyku

- zwężenie przełyku,
- owrzodzenia przełyku,
- nadżerki przełyku,
- przełyk Barretta,
- perforacja i krwawienie z owrzodzenia,
- rak gruczołowy lub rak płaskonabłonkowy przełyku.

Jak radzić sobie z objawami refluksu?

Leczenie choroby refluksowej przełyku obejmuje postępowanie niefarmakologiczne oraz farmakoterapię. W rzadkich przypadkach konieczne może być leczenie operacyjne. Podstawą zapobiegania refluksowi jest właściwa dieta oraz styl życia, które mogą zminimalizować a nawet całkowicie wyeliminować objawy choroby. Powinniśmy dbać o to by jeść częściej lecz mniejsze porcje (4- 5/ dzień). Na 3 godziny przed snem wskazane jest wstrzymać się od jedzenia, szczególnie produktów tłustych, ciężkostrawnych (mięso, słodczy). W codziennym jadłospisie powinno nie zabraknąć zwiększonej ilości warzyw, szczególnie tych zielonych. Należy pić dużo wody o odczynie zasadowym (np. przegotowana woda) aby przepłukać przełyk lecz nie bezpośrednio po spożyciu posiłku. Picie naparu z siemienia lnianego również zmniejsza objawy choroby. Regularny wysiłek fizyczny, zaprzestanie palenia papierosów i picia alkoholu pomaga niewątpliwie w redukcji otyłości, odpowiadającej za nasilenie objawów refluksu. Odpowiednia higiena i długość snu (minimum 7,5 h) również wpływa na to jak będziemy się czuli i funkcjonowali. Lekami, które nadal cieszą się najlepszymi wynikami w terapii GERD są inhibitory pompy protonowej (IPP), leki prokinetyczne i alkalizujące treść żołądkową.

Choroba refluksowa przełyku jest schorzeniem przewlekłym, a jej objawy mogą trwać latami ze zmiennym nasileniem. Refluks może wpływać znacząco na obniżenie komfortu oraz jakości życia dotkniętych nią osób. Jeśli jego objawy utrzymują się przez dłuższy czas i utrudniają codzienne funkcjonowanie należy niezwłocznie udać się do lekarza. Konsultacja lekarska pozwoli lepiej i gruntowniej opanować tą powszechną i bywa, że wciąż bagatelizowaną chorobę.

Autorzy:

Maciej Koźlik, Marek Olesz, Paweł J. Pawlica

<https://laboratoria.net/aktualnosci/29607.html>



23-06-2026

Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

[Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#)

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

[Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#)

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

[Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

Przyjemnych snów życzy anestezyjolog

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

Za mało siedzenia także może szkodzić

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

Informacje dnia: [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Partnerzy