

### [Akceptuję](#)

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,  $\beta$ 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 gruczolowy 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, słodycze). 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>



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

### **Partnerzy**