

Slika 2. GERB - Endoskopski prikaz jednjaka

### Liječenje GERB-a

Eventualni lijekovi, koje Vaš liječnik može propisati, neće biti korisni bez promjene nekih dosadašnjih navika, stoga je naša preporuka da :

- izbjegavajte količinsko obilne obroke hrane
- izbjegavajte kisele namirnice (naranče, limun, paradajz), alkohol, luk (crveni i bijeli), jake začine, čokoladu, žvake, banane, pepermint,
- smanjite unos kafe i pića koje sadrži kofein
- smanjite dnevni unos masti jer masna hrana usporava pražnjenje želuca te tako omogućava povratak želučanog sadržaja u jednjak
- izbjegavajte ležanje nakon obroka barem 3 sata
- ukoliko pušite, razmislite o prestanku - pušenje smanjuje lučenje slina koja je odgovorna za čišćenje jednjaka
- ukoliko imate prekomjernu težinu, pokušajte je smanjiti
- podignite uzglavlje Vašeg ležišta za 10-20 cm

Kod nekih osoba je primjena ovih postupaka dovoljna za liječenje ove bolesti, te je liječenje lijekovima nepotrebno.

Ukoliko ovi postupci ne ublažuju Vaše probleme, potrebno je savjetovati se sa Vašim liječnikom, koji će propisati medikamentozno liječenje (liječenje lijekovima).



JU Opća bolnica  
„Prim.dr. Abdulah Nakaš“  
Kranjčevićeva 12  
71000 Sarajevo  
Bosna i Hercegovina



**Telefonska centrala**  
+387 33 285-100

**Fax**  
+387 33 285-370

**Web adresa**  
[www.obs.ba](http://www.obs.ba)

**e-mail**  
[info@obs.ba](mailto:info@obs.ba)



## GERB Gastroezofagelana refluksna bolest

Informacije za pacijente



**Doktore, žari me u prsima i muči me žgaravica.  
Imam li GERB?**

**Pripremio**  
Dr. Amir Čehajić

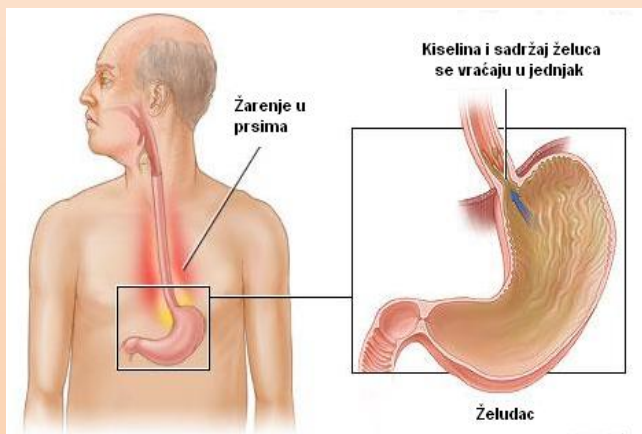
**Lektorisanje, korektura, dizajn i tehnička obrada**  
Odjeljenje za bibliotečku, informacionu i edukacionu djelatnost

Gastroezofagealni refluks znači regurgitaciju (povratak natrag) sadržaja želuca u jednjak. O bolesti govorimo tada kada djelovanje vraćenog želučanog sadržaja utječe na sluznicu jednjaka. GERB je česta, kronična i ponavljajuća napast koja bitno utječe na kvalitetu života odrasle populacije. Po epidemiološkim podacima koji se nanose na američku populaciju, 7-10% ljudi svakodnevno muči žgaravica (osjećaj pečenja u žličici), a čak 40% najmanje jednom mjesečno. Čak 25% trudnica navodi žgaravicu kao svakodnevni problem.

### Koji su simptomi GERB-a?

Kliničke značajke ove bolesti uključuju :

- Žgaravicu; osjećaj pečenja u području žličice, koji je posljedica djelovanja kiselog želučanog sadržaja na osjetljivu sluznicu jednjaka. Stanje se može pogoršati prilikom ležanja, pregibanja, ili po pijenju vrućih ili alkoholnih napitaka.
- Regurgitaciju(refluks); povratka želučanog sadržaja iz želuca u jednjak, najčešće prilikom ležanja ili naginjanja. Zanimljivo je da je regurgitacija uzrok za 21% kroničnog kašlja među populacijom, a može uzrokovati i bol u prsnom košu zbog koje bolesnici često zatraže medicinsku pomoć, misleći da je bol srčanog uzroka.



Slika 1. Gastroezofagealni refluks

### Kako razlikovati srčanu (ishemičnu) bol i GERB?

U razlikovanju ove dvije bolesti od velike pomoći može biti ova jednostavna tabela :

GERB	SRČANA BOL
Pečenje se pogoršava prilikom ležanja ili pregibanja	Osjećaj stiskanja u prsištu
Bol se rijetko širi u rame	Bol se širi u rame, vrat i ruke
Bol nastaje nakon konzumacije alkohola ili vrućih napitaka	Bol može uzrokovati tjelesna aktivnost
Pečenje olakšava upotreba antacida (liijekova koji smanjuju kiselost u želucu)	Bol može pratiti otežano disanje

Bolest se često manifestira sa netipičnim simptomima i znakovima kao što su :

- bol u prsnom košu
- kroničan kašalj
- problemi sa zubima
- osjećaj knedle u grlu
- ponavljajuće upale grla
- ponavljajuća hripavost
- astma

Bolest se često manifestira sa netipičnim simptomima i znakovima, kao što su :

- bol u prsnom košu
- kroničan kašalj
- problemi sa zubima
- osjećaj knedle u grlu
- ponavljajuće upale grla
- ponavljajuća hripavost
- astma.

Znakovi i simptomi, koji zahtijevaju trenutnu dijagnostičku obradu uključuju :

- otežano gutanje
- bol prilikom gutanja
- trenutna sitost prilikom hranjenja
- nenamjerno mršavljenje
- ponavljajuće povraćanje
- neobjašnjiva slabokrvnost

Ukoliko se hranite brzo i neredovito, konzumirate masnu hranu i alkohol ili pušite, a imate neke od navedenih simptoma ili znakova, konzultirajte se sa stručnjakom.

### Kako dijagnosticiramo GERB?

Temelj dijagnostike predstavlja anamneza, odnosno simptomi i znakovi koje doživljavate. Najučinkovitiju dijagnostičku metodu predstavlja endoskopska pretraga, kojom direktno možemo vidjeti promjene na sluznici jednjaka uzrokovane refluksnom bolesti. Bolest možemo dijagnosticirati ili isključiti i 24satnim mjerenjem kiselosti u želucu.