



Halsbrann/sure oppstøt

Når surt mageinnhold kommer opp i munn og svelg, gir det halsbrann og sure oppstøt.

Halsbrann (dyspepsi) er betegnelsen på den sviende fornemmelsen bak brystbenet som du kan få etter å ha drukket mye kaffe eller når du bøyer seg fremover etter å ha spist et kraftig måltid mat.

Sure oppstøt er surt mageinnhold som kommer opp i munn og svelg. Det er dette mageinnholdet som gir halsbrann også, når det irriterer spiserøret, og disse symptomene forekommer ofte samtidig.

Hva skyldes halsbrann? Er det en sykdom?

Sure oppstøt og halsbrann opptrer hos alle fra tid til annen, men det kan være uttrykk for sykdom hvis det blir svært hyppig eller kraftig.

Den vanligste årsaken er at lukkemuskelen mellom spiserøret og magen er for slapp, eller at presset fra magen er for høyt, for eksempel hos mennesker med stor mage og trange klær.

En annen vanlig årsak er spiserørsbrokk, det vil si at litt av magesekken er kommet opp i brysthulen, ovenfor lukkemekanismen i mellomgulvet.

De fleste gravide får dessuten en god del sure oppstøt mot slutten av svangerskapet, både fordi det trykker på nedenfra, og fordi lukkemuskelen er svekket.

Det er altså svært vanlig med enkelte sure oppstøt nå og da, men hos noen blir anfallene hyppigere eller kraftigere enn ellers, og det kan føre til skade i spiserøret. Hvis spiserørsslimhinnen til stadighet blir utsatt for mageinnhold vil det etter hvert utvikle seg sår og betennelse som gir mer konstante plager.

Kan det være farlig?

Halsbrann i seg selv er ikke farlig, men hvis det utvikler seg spiserørsbetennelse, kan det av og til oppstå komplikasjoner som blødning, sår dannelse eller trange partier.

Symptomene kan også være knyttet til mer alvorlige lidelser, for eksempel magesår eller en sjelden gang også kreft. Et annet poeng er at det kan være vanskelig å skille smertene ved halsbrann fra andre smerter bak brystbenet. Hjertekrampe eller angina pectoris er spesielt viktig her, og ofte vil det være behov for en legeundersøkelse for å fastslå om smertene skyldes syrelekkasje til spiserøret eller hjertekrampe.

Når er det egentlig grunn til å søke lege?

Legen kan for det første avklare om det virkelig dreier seg om halsbrann og spiserørsproblemer, eller om det foreligger andre tilstander som kan ligne.

Hvis du er usikker på diagnosen er det derfor grunn til å kontakte lege. Det samme gjelder dersom du har tilleggssymptomer, for eksempel smerter i mellomgulvet, avføringsforandringer, vekttap eller generelt nedsatt almenntilstand.

Dersom plagene går ut over hverdagen din, er det også grunn god nok til å snakke med legen din, for eksempel hvis du ikke fungerer i jobben, eller du ikke får sove om natten på grunn av smerter. Et høyt forbruk av syrenøytraliserende medisiner tilsier at du bør søke lege for plagene.

Legen kan fastslå om det foreligger spiserørsbetennelse og syrelekkasje, gi gode råd, og eventuelt også starte effektiv behandling.

Hvis du bare er plaget av halsbrann av og til, er imidlertid flere ting du kan prøve selv først.

Hvordan kan jeg behandle dette selv?

Det er flere ting du kan gjøre selv: - Hvis du er overvektig, bør du gå ned noen kilo, slik at presset nedenfra minker.

- Av samme grunn bør du også unngå å bruke for trange belter og klær som strammer rundt livet.

- Røyking svekker lukkemuskelen mellom spiserør og magesekk, og vil ofte virke uheldig inn på halsbrann og sure oppstøt. Sjokolade og peppermynte har også en slik uheldig effekt på lukkemuskelen.

- Mange opplever at sterkt krydret mat og kaffe er uheldig. Generelt bør en unngå store måltider og sene kveldsmåltider.

- For mange er det svært gunstig å heve hodeenden på sengen litt, for eksempel 15-20 centimeter, ved å legge noen bøker under sengebeina. Da vil tyngdekraften hjelpe til med å holde surt mageinnhold vekk fra spiserøret, og du unngår irritasjonen av spiserøret om natten.

Må jeg gå til legen før jeg begynner å ta medisiner?

Nei, dersom du fortsatt er plaget, kan du godt forsøke reseptfrie syrehemmende medisiner, som fins i flere varianter på apoteket.

En annen mulighet er såkalte alginater, som danner en slags gelepropp øverst i magesekken. Dette hindrer mageinnholdet i å skvulpe opp i spiserøret.

Du kan godt forsøke slike midler noen uker, før du kontakter legen din. For de fleste er slik behandling sammen med de rådene som er gitt her nok til å fjerne det aller meste av symptomene.