



# TROMSØ INDREMEDISINSKE SPESIALISTSENTER as (TIS as)

Modifisert fra Norsk Elektronisk Legehåndbok 2009

## Gastroøsofageal reflukssykdom (GØRS)

---

### Hva er GØRS?



Magesekk med refluxproblemer

Refluks er tilbakestrømming av saltsyre fra magesekken til spiserøret. Dette gir halsbrann/brystbrann og/eller smerter i øvre del av magen eller brystet. Nesten alle har opplevd halsbrann. Når man bruker betegnelsen sykdom innebærer det at refluksymptomene er så plagsomme at de gir redusert livskvalitet og behov for behandling. Det kan foreligge betennelse i spiserøret, men slimhinnen kan også være helt normale ved undersøkelse.

Typiske symptomer ved denne tilstanden er:

- Halsbrann/brystbrann, sure oppstøt og sviende smerter i øvre del av magen
- Mange opplever økte plager ved fremoverbøying, tunge løft eller når de legger seg ned
- Plagsom hoste/ nattlig astma kan være et problem hos noen
- Brystsmerter forekommer, og kan forveksles med hjertesykdom
- Betennelse i spiserøret kan gi tilleggssymptomer som svelgvansker og nattlig besvær

GØRS forekommer daglig hos 5-10% og ukentlig hos 30-40% av befolkningen. De fleste av disse har ikke synlig betennelse i spiserøret.

### Hva er årsaken til GØRS?

Årsaken er først og fremst en slapp lukkemuskel i overgangen mellom magesekk og spiserør. Dette medfører en unormal lekkasje av syre fra magesekken til spiserøret. Slimhinnen i magesekken tåler syren, mens slimhinnen i spiserøret ikke er laget for å tåle så sterke stoffer. Syren fører til brenning og svie, og hos noen kan dette fremkalle en betennelsestilstand i spiserøret.

Enkelte faktorer gjør deg spesielt utsatt for å utvikle GØRS:

- [Mellomgulvbrokk](#). Dette er en tilstand med utposning av magesekken gjennom mellomgulvsmuskelen. Utposningen fører til at mellomgulvsmuskelen ikke kan snøre seg effektivt rundt lukkemuskelen til spiserøret

- Tilstander med økt trykk i magen, som for eksempel forstoppelse, graviditet, vektøkning og prostatabesvær
- Alkoholmisbruk

For å stille diagnosen er det ofte ønskelig å se ned i spiserøret og magesekken ved såkalt [gastroskopi](#). Man vil spesielt se etter om det foreligger betennelsesforandringer i slimhinnen i spiserøret. Slike forandringer kan tilsi mer intens behandling.

## Hvordan behandles GØRS?

GØRS er i utgangspunktet bare en PLAGE, men ikke en SYKDOM. Sykdom blir det først når det oppstår komplikasjoner eller går ut over livskvaliteten. Hensikten med behandlingen er å lindre symptomene, samt å hindre utvikling eller forverring av betennelse i spiserøret.

Det er flere ting du kan gjøre selv for å bedre situasjonen:

- Hev hodeenden av senga, det reduserer nattlig refluks (tilbakestrømming av saltsyre fra magesekken til spiserøret). Ligge på ve side. Om sove middag: Kun i stressless!!
- Du bør unngå overvekt, eller dersom du er overvektig forsøke å redusere vekten
- Avstå fra sene og store kveldsmåltid da dette blant annet øker den nattlige syreproduksjonen
- Unngå mat og drikke som forverrer plagene. Dette gjelder særlig stekt, sterk, krydret eller fet mat, sjokolade, sure drikker, citrus, rødvin, kaffe og konsentrert alkohol
- Stump røyken. Nikotin synes å svekke den nedre lukkemuskelen i spiserøret
- Unngå arbeidsstillinger som krever langvarig fremoverbøying
- Bruk av tyggegummi gir økt produksjon av spytt og kan derfor være til hjelp for enkelte

## Medikamenter

Medikamenter benyttes ofte, de fleste seg med syrenøytraliserende preparat som tas ved behov, eventuelt regelmessig etter måltider.

Midler som danner et beskyttende skumlag øverst i magen (GAVISCON mikstur 20 ml etter mat og til kveld) er like bra som syrenøytraliserende preparater.

Legen din kan også skrive ut en resept på midler som reduserer syreproduksjonen eller fjerner den helt, eks Somac. Ulempen med alle medikamentene er at de kun virker så lenge man tar dem.

## Kirurgi

Dersom man ikke kommer til målet med rådgivning og medikamenter er operasjon aktuelt. Ved operasjonen lages en ny lukkemekanisme. I dag brukes svært ofte kikkhullsteknikk og resultatene er meget bra. Man anbefaler særlig yngre personer som er mye plaget å få utført en operasjon. Disse vil ellers ha et langt liv foran seg der de hele tiden må bruke medisin.

## Hvordan utvikler tilstanden seg?

Tilstanden er kronisk med gode og dårlige perioder. Medikamenter hjelper, men bare så lenge man tar dem. Men: GØRS er en helt ufarlig sykdom.

Det kan oppstå enkelte komplikasjoner som følge av sykdommen:

- Betennelse i spiserøret (se over)
- Forsnevring i spiserøret på grunn av kronisk betennelse, svært sjelden
- Astmatiske plager som skyldes at det kommer magesyre fra magesekken til spiserøret, og videre til luftrøret
- Barrets øsofagus er et forstadium til kreft i spiserøret, men dette forekommer sjelden