



# Reflux

Uw arts heeft bij u reflux vastgesteld of verdenkt u van het hebben van reflux. In deze folder leest u wat dit inhoudt.

## Wat is Reflux?

Gastro-oesofageale refluxziekte (GORD), ook wel reflux genoemd, is een aandoening waarbij het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag vaker open staat. Hierdoor vloeit de zure maaginhoud terug in uw slokdarm. Dat geeft typisch klachten van brandend maagzuur en zure oprispingen.

De naam is afgeleid van het Latijn: 'gaster' betekent maag en 'oesofagus' slokdarm. Reflux staat voor het terugvloeien.



## Slokdarmontsteking en maagbreuk

Bijna iedereen heeft weleens last van brandend maagzuur. Dat kan geen kwaad. Als u regelmatig last heeft van reflux, dan kan dat echter een **slokdarmontsteking** veroorzaken. De zure maaginhoud irriteert immers het slijmvlies van uw slokdarm. Een arts kan een slokdarmontsteking enkel vaststellen met een kijkonderzoek van de maag. Tijdens dat onderzoek kan hij ook nakijken of u een **maagbreuk** hebt. Daardoor vloeit de maaginhoud namelijk makkelijker terug.

## Barrett slokdarm

Mensen bij wie de slokdarm jarenlang (chronisch) teveel wordt blootgesteld aan zure reflux kunnen een Barrett slokdarm ontwikkelen. Dit betekent dat het slokdarmslijmvlies



aan de onderzijde van de slokdarm gaat veranderen. Deze verandering is permanent, maar geeft geen klachten. Wel is er een heel licht verhoogde kans op slokdarmkanker. De meeste mensen met chronisch klachten van zuurbranden krijgen echter geen Barrett slokdarm. Reflux kan hinderlijke klachten veroorzaken.

## Hoe vaak komt het voor?

Reflux komt heel vaak voor. Gemiddeld 10 tot 20% van de mensen heeft er last van.

## Hoe herken je reflux?

### Typische symptomen

- **Brandend maagzuur** (pyrosis) geeft een branderig gevoel achter het borstbeen, dit is het belangrijkste symptoom. Van de mensen met reflux heeft 75% er last van. Brandend maagzuur voelt u typisch **na een maaltijd of wanneer u ligt**. Bij veel mensen treedt het vooral op na:
  - grote maaltijden;
  - vetrijke voeding;
  - chocolade;
  - koffie;
  - sterke alcoholische dranken;
  - zure vruchtensappen.Bukken, tillen en strakke kleding verergeren brandend maagzuur.
- Een ander belangrijk symptoom zijn **zure oprispingen** (regurgitatie). Daarbij loopt maaginhoud onvrijwillig terug naar je mond. Je bent daarbij niet misselijk, en het is niet hetzelfde als braken.

### Andere symptomen

Andere symptomen kunnen zijn:

- een brok in je keel;
- pijn op je borst;
- pijn en/of moeilijkheden bij het slikken;
- overmatige speekselproductie;
- langdurig hoesten;
- keelpijn;
- heesheid;
- aantasting van je tandglazuur.

## Behandeling van Reflux: wat kunt u zelf doen?

### Factoren die risico op reflux vergroten

- Overgewicht: hierdoor is de druk in de buik groter dan normaal. Het zuur stroomt dan makkelijk terug naar de slokdarm.
- Een middenrifbreuk waardoor het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag niet meer goed werkt en open gaat staan.



- Een zwangerschap: als er door de groei van de baby minder ruimte in de buikholte komt voor de maag, neemt de druk op de maag toe. Hierdoor kan het sluitspiertje niet meer goed sluiten.
- Een luie maag (vertraagde maagontleding) zorgt ervoor dat het voedsel langer dan normaal in de maag blijft. Hierdoor is de kans groot dat er teveel zure maaginhoud terug de slokdarm instroomt.
- Ouderdom: hierdoor kan het sluitspiertje wat verslappen en minder goed sluiten.
- Roken: bij rokers sluit de kringspier onderaan de slokdarm minder goed waardoor er meer reflux op treedt. **Rookt u?** Probeer er dan mee te **stoppen**.

## Voeding die mogelijk reflux uitlokt

Sommige voedingsmiddelen zouden reflux kunnen verergeren. Voorbeelden zijn:

- citrusvruchten;
- alcohol;
- tomaten;
- koffie;
- uien;
- kruiden;
- vet of gebakken voedsel;
- chocolade;
- munt.

Er is overigens nogal wat discussie over het verband tussen deze voedingsmiddelen en reflux. Tot nu toe werd niet bewezen dat stoppen met deze voedingsmiddelen refluxklachten kan verminderen. Mensen reageren er onderling ook anders op voeding. Je moet dus **zelf ondervinden** welke producten je klachten verergeren. Die producten probeer je dan beter te **vermijden**.

## Behandeling van Reflux: wat kan uw arts doen?

Uw arts geeft u bovenvermelde tips. Hij of zij kan u ook medicatie voorschrijven (*zie hieronder*).

### Medicatie

- **Maagzuurbinders** of antacida, zoals Gaviscon®, zijn geneesmiddelen die het maagzuur neutraliseren.
  - U kunt ze kopen in de apotheek of bij de drogisterij, en u heeft er geen voorschrift voor nodig.
  - Bij ernstige klachten volstaan maagzuurbinders meestal niet.
- Er zijn zwakke (bijv. Ranitidine, Zantac®) en sterke **maagzuurremmers** (bijv. omeprazol of pantoprazol).
  - Uw arts schrijft meestal een sterke maagzuurremmer voor.
  - Medicatie tegen maagklachten moet u soms **langdurig innemen**.
  - Doorgaans raadt de arts aan om de medicatie na 1 of 2 maanden af te bouwen. Daarna gebruikt u ze enkel indien nodig of in de laagste werkzame dosering.



Deze medicijnen doen niets aan het sluitspiertje dat niet goed sluit. Er kan dus nog steeds maagsap terug de slokdarm instromen. Maar omdat het maagsap niet meer zuur is, levert het meestal geen problemen meer op en verdwijnen de klachten. Ook kunnen eventuele beschadigingen aan de slokdarm dan goed genezen.

## Anti-refluxoperatie

Als medicijnen, voedingsadviezen en leefregels niet helpen om de klachten te verminderen, kan een operatie uitkomst bieden. Hierbij wordt een zogenaamd 'maagmanchet' aangelegd. Een 'maagmanchet' verstevigt de overgang tussen maag en slokdarm. Bij deze kijkoperatie wordt het bovenste deel van de maag als een soort manchet om de onderkant van de slokdarm heen gedraaid. Zo kan de maag niet meer door de middenrifbreuk omhoog komen.

## Contact opnemen

Krijgt u na het onderzoek een van de volgende klachten?

- plotseling hevige pijn;
- benauwdheid;
- koorts hoger dan 38,5°C.

Neem dan direct contact op met het secretariaat van de Endoscopie-afdeling:

### Gelre Apeldoorn

- bereikbaar van maandag t/m vrijdag;
- van 08.30 - 16.30 uur;
- tel.: 055 - 581 80 30;
- buiten deze tijden met de Spoedeisende Hulp via: 055 - 581 81 81.

### Gelre Zutphen

- bereikbaar van maandag t/m vrijdag;
- van 08.30 - 16.30 uur;
- tel.: 0575 - 592 491;
- buiten deze tijden met de Spoedeisende Hulp via: 0575 - 592 356.

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Neem dan contact op met de arts die dit onderzoek met u heeft afgesproken. Of kijk op [www.gelreziekenhuizen.nl](http://www.gelreziekenhuizen.nl) en zoek op: reflux.