

[ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ]

# ΜΗΠΩΣ ΕΧΕΙΣ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ;

Η ΓΑΣΤΡΟΙΣΟΦΑΓΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙ ΩΤΟΡΙΝΟΛΑΡΥΓΓΟΛΟΓΙΚΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ. ΜΑΘΕ ΠΩΣ ΘΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΕΙΣ.



Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες την **Ανατολή Παταρίδου**, χειρουργό ωτορινολαρυγγολόγο κεφαλής και τραχήλου, επιστημονική συνεργάτιδα Νοσοκομείου «Υγεία» ([www.pataridou.gr](http://www.pataridou.gr)).

στήθος, καούρες, αλλά όχι απαραίτητα, γιατί παρόμοια εμφανίζονται και στη λαρυγγοφαρυγγική παλινδρόμηση η οποία αφορά το φάρυγγα και το λάρυγγα. Έτσι, ο ασθενής μπορεί ναιώθει επιπλέον κάψιμο στο λαιμό ή ενόχληση σαν κάτι να του έχει σταθεί σε αυτόν, βραχνάδα (κυρίως τις πρωινές ώρες) ή να έχει επίμονο και ερεθιστικό βήχα.

## Πώς γίνεται η διάγνωση

Πολύ σημαντικά είναι το λεπτομερές ιστορικό, που περιλαμβάνει τις καθημερινές συνήθειες του ασθενούς και, βέβαια, η σχολαστική ενδοσκόπηση του φάρυγγα και του λάρυγγα.

## Πρέπει να μας ανησυχεί η παλινδρόμηση;

Πρόκειται για έναν πολύ ερεθιστικό παράγοντα και τα τελευταία στοιχεία από την έρευνα δείχνουν ότι μπορεί να ευθύνεται για χρόνιες ιγμορίτιδες, αποφρακτική άπνοια στον ύπνο, εισροφές, προκαρκινωμάτωσης καταστάσεις και ανάπτυξη καρκίνου στο στόμα, στο φάρυγγα και το λάρυγγα. Ακόμη, είναι υπεύθυνη για διαταραχές στη φωνή και ανάπτυξη κοκκιωμάτων στο λάρυγγα. Στα παιδιά έχει ενοχοποιηθεί για την αυξημένη συχνότητα εμφάνισης οξείας μέσης ωτίτιδας, λαρυγγίτιδας και βρογχίτιδας.

## Ποια είναι η θεραπεία

Πολύ βασική είναι η αλλαγή στη διατροφή όσον αφορά την ποιότητα αλλά και τον αριθμό των γευμάτων. Πρακτικά μέτρα είναι η ανύψωση του στρώματος στο πάνω μέρος κατά 15-20 μίρες, η αποφυγή εφαρμοστών ρούκων, η φαρμακευτική αγωγή και ο έλεγχος από γαστρεντερολόγο.

## Φρόντισε το στομάχι σου

Η μεσογειακή διατροφή είναι η καλύτερη πρόληψη σε θέματα σωστής διατροφής, αλλά το σημαντικότερο είναι να μάθουμε να αφουγκραζόμαστε το σώμα μας, το οποίο μας στέλνει μηνύματα όταν το ταλαιπωρούμε.



**Δώσε έμφαση σε ένα καλό πρωινό και το βράδυ γευμάτισε τουλάχιστον 3 ώρες πριν ξαπλώσεις.**

**Τ**αστροισοφαγική παλινδρόμηση ονομάζεται η επιστροφή γαστρικού υγρού ή και τροφής από το στομάχι προς τον οισοφάγο και το λάρυγγα.

## Ποια είναι τα συνήθη αίτια

Ένας βασικός λόγος που έχει οδηγήσει στην αυξημένη εμφάνιση της παλινδρόμησης είναι η αλλαγή στο μοντέλο ζωής με την αντικατάσταση της μεσογειακής διατροφής με το πρόχειρο φαγητό, τα ακατάστατα γεύματα, που για πολλούς είναι μία φορά και αργά το βράδυ, την ελλιπή πρόσληψη νερού, την υπερβολική λήψη καφεΐνης και αλκοόλ. Άλλα βασικά αίτια είναι η καθιστική ζωή και η έλλειψη άσκησης ή, από την άλλη πλευρά, η έμφαση στην άθληση με τα βάρη.

## Τι συμπτώματα προκαλεί

Μπορεί να υπάρχουν τα τυπικά συμπτώματα, όπως φούσκωμα, βάρος στο