



Γαστροοισοφαγική Παλίνδρομη Νόσος (ΓΟΠΝ)

Τι είναι η ΓΟΠΝ;

Η Γαστροοισοφαγική Παλίνδρομη Νόσος είναι μία πάθηση του γαστρεντερικού συστήματος που οφείλεται στην παλινδρόμηση του γαστρικού περιεχομένου στον οισοφάγο.

Ποια είναι τα συμπτώματα της νόσου;

Τα συνηθέστερα συμπτώματα της ΓΟΠΝ είναι: οπισθοστερνικός καύσος, όξινες αναγωγές, θωρακικός πόνος μη καρδιακής αιτιολογίας, βράγχος φωνής, λαρυγγίτιδα, ερυγές, λόξυγκας, ναυτία, έμετος, χρόνιος βήχας, άσθμα, υπερέκκριση σιέλου, δυσφαγία. Ακόμα και αν τα συμπτώματα της ΓΟΠΝ δεν είναι έντονα, καλό είναι να αντιμετωπίζεται καθώς μπορεί να οδηγήσει σε βλάβες του οισοφάγου.

Αιτιολογία

Η εμφάνιση ΓΟΠΝ αποδίδεται σε γενετικούς παράγοντες, ενώ σημαντική είναι και η επίδραση του περιβάλλοντος. Περιβαλλοντικοί παράγοντες είναι η υπερβαρότητα/ παχυσαρκία, η έλλειψη σωματικής δραστηριότητας, το κάπνισμα, η εγκυμοσύνη, ορισμένα φάρμακα και οι λανθασμένες διαιτητικές συνήθειες.

ΓΟΠΝ και διατροφή

Οι διαιτητικοί παράγοντες που αυξάνουν τον κίνδυνο για ΓΟΠΝ είναι τα μεγάλα και λιπαρά γεύματα, καθώς και η γρήγορη κατανάλωσή τους, η πρόσληψη καφέ, αλκοόλ, αναψυκτικών και όξινων ροφημάτων. Αντίθετα η κατανάλωση τροφίμων πλούσια σε διαιτητικές ίνες και η μάσηση τσίχλας χωρίς ζάχαρη μετά το γεύμα φαίνεται να επιδρούν θετικά στα συμπτώματα της νόσου.

Αντιμετώπιση

Οι παρακάτω τροποποιήσεις στον τρόπο ζωής μπορούν να συνεισφέρουν στην αντιμετώπιση της ΓΟΠΝ:

- Αποφυγή μεγάλων και λιπαρών γευμάτων
- Αποφυγή κατανάλωσης τροφής 2-3 ώρες πριν την κατάκλιση
- Ανύψωση της κορυφής του κρεβατιού κατά 15-20cm σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων το βράδυ
- Αποφυγή αλκοόλ και καφεΐνης
- Αποφυγή κατάκλισης αμέσως μετά το γεύμα
- Αποφυγή στενών ρούχων στην περιοχή της κοιλιάς
- Αποφυγή όξινων τροφίμων και καρυκευμάτων
- Κατανάλωση υγιεινής διατροφής και επαρκής πρόσληψη φυτικών ινών
- Μείωση του βάρους σε υπέρβαρα/ παχύσαρκα άτομα
- Διακοπή καπνίσματος

Κάθε ασθενής εμφανίζει διαφορετικά συμπτώματα και διαφορετική ανοχή στα τρόφιμα. Ο διαιτολόγος μπορεί να τον καθοδηγήσει προκειμένου να εντοπίσει τις προσωπικές του δυσανεξίες, χρησιμοποιώντας ημερολόγιο κατανάλωσης τροφίμων και ροφημάτων, καθώς και του είδους και της ώρας έναρξης των συμπτωμάτων. Μετά την εκτίμηση του θα προκύψει εξατομικευμένο διαιτητικό πλάνο διαχείρισης της ΓΟΠΝ. Σε περίπτωση που τα συμπτώματα επιμένουν και μετά τις αλλαγές στον τρόπο ζωής, απευθυνθείτε στο θεράποντα γιατρό για συμπληρωματική χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής.