



Hjælp
mod hals-
brand



Sundhed

Når du lider af halsbrand

Mange oplever på et tidspunkt at have sure opstød eller halsbrand. Læs her, hvad det er, og hvad du kan gøre ved det.

Halsbrand er en smertende, brændende eller sviende fornemmelse i maven, bag brystbenet eller i halsen. Normalt er symptomerne kortvarige og milde. Halsbrand skyldes, at mavens sure indhold glider op i spiserøret eller i munden. Det kaldes tilbageløb eller reflux. Nederst i spiserøret sidder en lukkemuskel, som skal forhindre dette tilbageløb. Hvis den ikke fungerer ordentlig, vil mavesyren kunne glide op i spiserøret. Da slimhinden i spiserøret ikke er rustet til mavens indhold af syre, vil det give smerte og irritation.

Risikoen for tilbageløb øges, hvis din mavesæk indeholder meget mavesaft eller mad. Eller hvis der er noget, der klemmer på mavesækken. Gravide får ofte halsbrand og sure opstød, fordi barnet optager plads i maven og lægger pres på lukkemekanismen. Og fordi graviditetshormonet progesteron blødgør lukkemusklen, så den bliver slap. Nogle overvægtige døjer også med symptomer på syre i spiserøret, fordi trykket på lukkemekanismen er for stort. Også rygning spiller en rolle. Du kan forsøge at mindske sure opstød og halsbrand på følgende måder:

Undgå visse fødevarer: Mange madvarer kan påvirke mavens syreproduktion og lukkemekanisme. Kaffe, te, chokolade, pebermynte, fed mad og især alkohol kan give problemer.

VED FARMACEUT LONE SØNDERGAARD, HIMMELBJERG APOTEK

Spis flere små måltider: En fyldt mavesæk sender små portioner mad videre ad gangen til tarmen. Somme tider kan mavesækken ikke følge med efter et stort måltid og bliver overfyldt. Man taler om 'forsinket mavetømmning'. Og når maden ikke kan komme ud den ene vej, så finder den tilbage, hvor den kom fra.

Spis ikke lige før sengetid: Mad øger mængden af mavesyre. Med en slap lukkemuskel vil syren ikke kunne tilbageholdes i maven, når du lægger dig.

Halsbrand kan også lindres med håndkøbslægemidler. Et antirefluxmiddel danner et skumlag i maven, som forhindrer, at indholdet glider tilbage i spiserøret. Det kan anvendes ved sure opstød og milde tilfælde af halsbrand. Et syreneutraliserende middel kan anvendes ved milde gener, og når det kun er lejlighedsvis problemer med halsbrand. Det giver en hurtig og kortvarig virkning.

Et middel, der hæmmer produktionen af mavesyre, er velegnet ved hyppige symptomer, og når der er problemer med reflux og halsbrand om natten. På ditapotek kan du få mere at vide om behandling af halsbrand.

Søg læge ved halsbrand, hvis:

- Der er symptomer på akut mavesår – det vil sige en sviende og brændende smerte koncentreret på ét punkt.
- Du har haft behov for håndkøbsmedicin mod halsbrand i mere end 2-4 uger
- Du ikke oplever en virkning af medicin købt i håndkøb
- Der er tale om et barn under 15 år