

Népbetegség lett a REFLUX

A bél-mikrobiom sok milliárd baktériumból áll. A legtöbb baktérium „barátságos” természetű, nem okoznak betegséget, inkább segítséget nyújtanak az emésztésben, a vitamin szintézisben, az immunrendszer szabályozásban, de hatással vannak az általános hangulatunkra is.



Savas torokkaparás, gyomorégés, rossz, kellemetlen tünetek. Kedvenc kávé, étel elfogyasztása után, közben? Egyre többen szenvednek ettől. Aranykorukat élik a savtermelést gátló szerek, mert pár nap-hét alatt megszűnnek a tünetek. **De vajon milyen áron?**

Vannak, akik gyanútlanul akár éveken át tartósan szednek antacidákat, protonpumpa-gátlókat. A gyomruk talán már nem ég, ám nem tudják, mitől puffadnak, miért szednek össze mindenféle fertőzést olyan hamar, miért van kiújuló gombásodásuk vagy mi miatt válnak olyan sok ételre egy idő után intoleránsná...

Mik azok az **antacidák**? Olyan szerek, melyek feladata a termelődött savak közömbösítése. Ilyen szereket akkor alkalmaznak, ha a beteg gyomra ég, savtúltengése és savas felbőfögése van, ha a gyomornyálkahártya felmaródott vagy fekély képződött. Ezek többsége lúgos vegyhatású szerek keveréke tablettá, por vagy oldat formájában. A savlekötő szerek recept nélkül kaphatók.

A gyomorsavtermelés csökkentésére is van lehetőség, ehhez **hisztaminreceptor-blokkoló** (H2-blokkoló) vagy **protonpumpa gátló** szereket szokás használni. Az utóbbiak manapság talán a leggyakrabban felírt szerek közé tartoznak. A betegek többsége nagyon szívesen fogadja őket, mert relatív hamar enyhítik a kellemetlen égő, maró érzést a gyomorban és a nyelőcsőben. Az orvos is örül, mert úgy érzi, hatékony szer van a kezében, és gyorsan tud eredményt elérni. A többit pedig elintézik a reklámok, hisz e szereket „gyomorvédő”-nek nevezik, a gyomrát pedig ki ne akarná óvni, védeni? **De vajon milyen áron?**



A Microbiom folyóiratban a Mayo Klinika által közölt tanulmány szerint, a protonpumpa-inhibitorokat rendszeresen használó emberek bél-baktérium közössége kisebb, így sokkal nagyobb kockázatot jelentenek számukra az olyan baktérium-fertőzések, mint a *Clostridium difficile* vagy a tüdőgyulladás, de kockázatot jelent a vitaminhiány vagy egy egyszerű csonttörés is.

„Évek óta tudtuk, hogy a protonpumpa-gátlók használata fokozott kockázatot jelent a betegségek szövődésének vonatkozásában, de a pontos magyarázatát nem értettük”- mondta John DiBaise, a Mayo Klinika gasztroenterológusa és a tanulmány vezető szerzője.

Számos járványügyi tanulmány összefüggésbe hozta a táplálkozási- és anyagcsere-problémákat, valamint egyes fertőző betegségeket a protonpumpa-gátlókkal annak ellenére, hogy ezek a gyógyszerek már hosszú ideje hatékonyak és biztonságosnak bizonyultak. Különösen a hosszú ideig tartó használatuk kapcsolható össze a vas-, a B12-vitamin-, valamint a magnéziumhiánnyal, a csonttrikulással kapcsolatos törésekkel, a vékonybél bakteriális túlnövekedésével, valamint a bakteriális eredetű tüdőgyulladással. Az Élelmiszer- és Gyógyszerügyi Hatóság számos közleményt adott ki a vény nélkül kapható protonpumpa-gátlók alkalmazásáról.

Dr. DiBaise azt állítja, hogy az orvosi és kutatócsoportoknak fontolóra kell venniük ezeknek a gyógyszereknek a használatát, a betegek **mikrobiomjának védelmében**.

Egy nem rég készült tanulmány (*Morrison et al.: San Diego State University Graduate School of Public Health, San Diego, California, USA. „Risk factors associated with complications and mortality in patients with *Clostridium difficile* infection.” Clin Infect Dis. 2011 Dec;53(12):1173-8. Doi: 10.1093/cid/cir668. <https://ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21976459>) pont ezekről a fél vállról vett negatív hatásokról számol be: A vizsgálat megállapítása szerint a legenyhébb gyomorpanaszokra is könnyedén felírt savtermelést gátló szerek sok esetben sajnos komolyabb következményeket vonhatnak maguk után, mint ami miatt a beteg beszedte őket.*



A gyomorsav feladata nemcsak az elfogyasztott ételek megemésztésének segítése (a fehérjebontó pepszin nevű enzim aktiválásával), hanem komoly szerepe van a szervezet önvédelmi mechanizmusaiban is. A sósav ugyanis rengeteg olyan kórokozó csírárt (baktériumot, vírust, gombát, parazitát) képes megsemmisíteni, melyek a táplálékokkal jutnak be. Akik tehát tartósan savlekötőket illetve savtermelést gátló szereket szednek, azoknál a gyomor-bélrendszer, de akár az egész szervezet is sokkal fogékonyabb a fertőzésekre és gyulladásokra. Pld a pár éve elhíresült Candida gomba, amelyről kiderült, hogy alapvetően a bélflóránk része, de elszaporodva agresszívvá válik. De vajon, mitől tud elszaporodni? A jó baktériumok kipusztulnak, elfoglalják az üres helyeket (receptorokat) ezek a gombák, s el is szaporodnak.

A vizsgálatot végzők a tanulmány elején kitérnek rá, hogy a Clostridium difficile nevű kórokozó által kiváltott fertőzések jelentősen megsokszorozódtak az elmúlt években. Ez egy Gram pozitív festődésű anaerob baktérium, mely a kórházakban a leggyakoribb fertőzést kiváltó csírák egyike. Egészséges bélrendszerben is előfordul nagyon kis mennyiségben, de ha a normális baktériumflóra kiegyensúlyozott és rendben van, akkor nem okoz panaszt. Ha azonban egy fertőzést követően, antibiotikumokra, hormonkezelésre vagy egyéb külső hatásra a normál flóra károsodik, akkor a Clostridium-telepek száma radikálisan képes megnőni, és az általuk kibocsátott baktériumtoxinok mennyisége is megugrik. Ettől súlyos – akár életet veszélyeztető – hasmenés is kialakulhat.

dr. Edith Lederman kutatást vezetőállítása szerint, az antacidák és a protonpumpagátlók szedése, valamint a fertőzésekre való fokozott fogékonyság – különösen a Clostridium difficile nevű baktérium okozta infekció – között egyértelmű az összefüggés. Az idézett tanulmány 4 évet elemzett, és azt találta, hogy ez alatt az idő alatt az antacidát és protonpumpagátlót szedők közül 23 beteg halt meg Clostridium-fertőzésben. Közülük 19-en 90 napnál tovább szedtek savtermelést gátló szert a kórházba kerülésük előtt.

De nemcsak a Clostridiumok, hanem a Salmonella, a Campylobacter-bakterium, a Listeria, a vibriónok (pl. Cholera), de a gombák is sokkal könnyebben megtelepszenek azoknál, akik savlekötő és savtermelést gátló szereket szednek, hiszen nincs elegendő sav a gyomorban, ami elpusztíthatná őket, ha bekerülnek az étellel, itallal.

Savlekötők mellékhatásai:

1. A protonpumpa-gátlók 3 hónapnál tovább történő szedése **függőséget**, és elhagyása erősen **megsokszorozódó savtermelést** vált ki.
2. **a protonpumpa-gátlók** leggyakoribb **mellékhatásai**: májelégtelenség, izomgyengeség, kiütések, fényérzékenység, izzadás, látászavarok, hajhullás, hasmenés, székrekedés, fejfájás, szédülés, ízületi fájdalom lehetnek.
3. **A H2-blokkolók tartós szedésekor** mellékhatásként hasmenés vagy székrekedés, magas testhőmérséklet, ízületi fájdalom, depresszív hangulatváltozás, mell megnagyobbodás. jelentkezhet



De akkor vajon mi a megoldás?

- 1) Igyál elegendő vizet, vagy gyógyteát
- 2) Citromos víz csökkenti a savat
- 3) Ősi módszer, házi (!) pálinkába tegyél pár chili paprikát, hagyd ázni pár napig, s kicsi, gyűszűnyi kortyokat igyál reggel este. Ha vezetsz napközben, akkor csak este!
- 4) Kerüld a savnövelő ételek használatát
- 5) Sétálj, relaxálj, kezeld másképpen a stresszt
- 6) A magneziumnak enyhe savlekötő hatása van
- 7) **TEDD RENDBE A BÉLFLÓRÁDAT probiotikumokkal**



Magnezium+B6+pre és probiotikum

Infó: +36703368009

Schnabl Mariann