

צרבת / ד"ר רחמים סעדיה

צרבת היא תלונה שכיחה מאוד. כ 10% מן האוכלוסייה סובלים מצרבת יום יום. צרבת נובעת מעליה של חומצה ותוכן קיבה מן הקיבה לושט, דבר הנקרא גם רפלוקס. לרוב היא נובעת משבר בסרעפת. מלבד אי הנוחות שבצרבת, היא גם יכולה לעתים לגרום לכאב חזק בחזה המחקה התקף לב. היא גם יכולה לגרום להתקפים אסתמטיים, עקב כניסה של חומצה ותוכן קיבתי מן הושט לריאות.

רפלוקס יכול לגרום גם לשיעול ולכחכוח כרוניים, וכן נזק של הושט וקופסת הגרון, קושי בבליעה, הפרשת רוק מרובה, הרגשת גוף זר בלוע, צרידות, צריבה בלשון ובלוע, וכאב המקרין לאוזניים ולצוואר. רפלוקס מחמיר בשכיבה, בעקב בשינה ובעקב לאחר ארוחות דשנות. במקרים כאלה הוא יכול לגרום להתקפי שיעול ומחנק תוך כדי שינה, כאשר חומצה ותוכן קיבתי עולים לושט וכנסים לקנה הנשימה. במקרים קיצוניים דבר זה יכול להביא לשאיפה של תוכן קיבה אל הריאות ולהתפתחות של דלקת ריאות.

תרופות אחדות גורמות לצרבת כמו: חוסמי ביטא - הכוללים תרופות כמו דרלין, נורמיטן, לופרסור ואחרים. חוסמי תעלות סידן - כמו: דילטם, איקקור, פנדיל, פריסולאט ואחרים. תרופות ממשפחת הניטרטים - כמו: קורדיל, איזוקרדיד, איזטרד, מונוקורד, מונוניט ועוד. אבחנה של רפלוקס נעשית ע"י צילום קיבה או גסטרוסקופיה. טיפול ברפלוקס נעשה ע"י אמצעים התנהגותיים וע"י תרופות.

- יש להימנע מארוחות כבדות, ובעקב לפני השינה.
- יש להימנע מלישון או לשכב מיד אחרי הארוחות.
- יש להימנע מלהרים משאות כבדים ומלהתכופף קדימה עם הראש למטה.
- יש להימנע מלבישת בגדים הדוקים באזור הבטן.
- צריך לרדת במשקל ולהפסיק לעשן.
- רצוי לאכול מזון דל בשומן ועשיר בחלבון (המונע צרבת).
- רצוי להפחית מאכלים מתוקים, שוקולד, פרי הדר, קפה, אלכוהול ומזון מטוגן.
- יש להגביה את מראשות המיטה בכ - 20 ס"מ ולישון גבוה עם מספר כריות.

הטיפול התרופתי בצרבת נעשה עם השנים יעיל יותר ויותר. הטיפול הפשוט הוא בתרופות נוגדי חומצה, כמו אלומאג מאלוקס, טאמס, רני ואחרים, הנלקחים בשתייה או בטבליות למציצה. הטיפול המתקדם יותר הוא קבוצת התרופות - גסטרו, פאמוטידין, זנטב, צימטאג ואחרים.

הטיפול הטוב ביותר כעת, המביא להיעלמות כמעט מוחלטת של הצרבת הוא ע"י קבוצת התרופות הנקראות חוסמי משאבת המימן, כמו אומפרדקס, לוסק, זוטון וקונטרולוק.