

Понятие "рефлюкс" происходит от средневекового латинского слова refluxus, а оно, в свою очередь – **от refluere, что означает "течь назад, отступать".** Кислотный рефлюкс происходит при забрасывании кислоты желудка в пищевод, что вызывает дискомфорт и боль - изжогу.

Что такое пищевод?

Вообще говоря, пищевод - это трубка между глоткой и желудком. В медицинском словаре Medilexicon указано, что "пищевод - это часть желудочно-кишечного тракта между глоткой и желудком, примерно 25-см в длину, состоящая из трех отделов: шейного, который простирается от перстневидного хряща сверху до верхней апертуры грудной клетки; грудного, который простирается от верхней апертуры грудной клетки до диафрагмы; брюшного, продолжающегося от диафрагмы до кардиального отверстия желудка ".

Сфинктер пищевода

Сфинктер пищевода находится в месте перехода пищевода в желудок. В желудке вырабатывается желудочный сок (сильная кислота и ферменты), обеспечивающий процесс пищеварения. Слизистая оболочка желудка с помощью нескольких механизмов защищает его от воздействия желудочного сока, тогда как слизистая оболочка пищевода не имеет такой защиты. Поэтому существует клапан, который предупреждает движение желудочного сока вверх к пищеводу, - нижний сфинктер пищевода.

Когда этот сфинктер ослаблен, желудочный сок может попасть в пищевод.

У большинства людей проблема кислотного рефлюкса возникает снова и снова. До определенного момента он безвреден. Если проблема становится постоянной и человек не пытается лечиться, изжога может развиться в ГЭРБ (Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь). При хронических и тяжелых случаях в пищеводе могут появиться рубцы, которые затрудняют процесс глотания и повышают риск развития рака пищевода.

В чем разница между кислотным рефлюксом и изжогой?

Под понятием рефлюкс понимается процесс, тогда как изжога – это ощущение. Боль, которую чувствует человек - это изжога, в то время как движение кислоты в пищевод из желудка – это кислотный рефлюкс.

Каковы симптомы изжоги?

* Астма - желудочный сок доходит до области горла, рта и поражает дыхательные пути легких.
* Боль в груди.
* Эрозия зубов.
* Дисфагия - затрудненное глотание.
* Изжога - чувство жжения в области от живота или нижней части грудной клетки до шеи.
* Охриплость.
* Регургитация – забрасывание содержимого желудка обратно в рот.

Что является причиной кислотного рефлюкса?

Кислотный рефлюкс обычно возникает в том случае, когда нижний пищеводный сфинктер (НПС) не работает должным образом, позволяя кислоте просачиваться вверх из желудка в пищевод. Одной из многих причин может являться то, что давление в желудке поднимается выше, чем НПС способен выдержать.

Вот некоторые наиболее часто встречающиеся причины кислотного рефлюкса:

* **Беременность.** Рефлюкс - часто встречающееся состояние во время третьего триместра беременности. Так как развивающийся плод давит на желудок, то содержимое может забрасываться обратно в пищевод. Врачи указывают, что антациды не облегчают кислотный рефлюкс, вызванный беременностью. Пациентки обнаружили, что смягчающим их состояние средством является увеличение приемов пищи в день, но уменьшение ее количества за раз. В подавляющем большинстве случаев рефлюкс исчезает вскоре после рождения ребенка.

* **Сытные блюда и предпочтения в еде.** Люди, которые едят много, как правило, обнаруживают, что их кислотный рефлюкс ослабевает в том случае, если они сокращают размеры порций. Пациенты, которые научились вести диетический дневник, записывая в него то, после каких продуктов и их количеств у них появляется рефлюкс, обнаружили ослабление симптомов этого состояния.

* **Наклон вперед.** Это движение обычно не вызывает кислотный рефлюкс, если нет других сопровождающих причин.

* **Грыжа пищеводного отверстия диафрагмы.** Состояние, при котором верхняя часть желудка выступает в грудную полость через небольшое отверстие в диафрагме. Такие грыжи обычно вызываются тяжелым кашлем, рвотой, чрезмерным напряжением, внезапными физическими нагрузками, беременностью и ожирением.

* **Язвенная болезнь и недостаток пищеварительных ферментов.** Язвенная болезнь и недостаток пищеварительных ферментов в желудке может замедлить процесс пищеварения, в результате чего накапливается желудочный сок, который попадает обратно в пищевод.

*** Астма.** Эксперты до сих пор спорят о том, какое состояние первично: астма является причиной рефлюкса или наоборот? Никто не имеет определенного мнения на счет связи между астмой и кислотным рефлюксом. Некоторые говорят, что кашель и чихание, вызванные астмой, могут вызывать изменения в грудной полости, которые обуславливают кислотный рефлюкс. Другие считают, что препараты для лечения астмы, принимаемые для расширения дыхательных путей, могут также ослабить сфинктер пищевода.

Большинство страдающих астмой говорят, что их астма усугубляется кислотным рефлюксом, поскольку кислота, которая проникает в пищевод из желудка, стимулирует нервы, идущие от области шеи в грудную клетку, вызывая сужение бронхов и проблемы с дыханием.

*** Курение.** Исследования показали, что слюна курильщиков имеет пониженное содержание бикарбонатов, нейтрализующих кислоты. Курение также снижает выработку слюны. Оно стимулирует выработку желудочной кислоты, ослабляет сфинктер пищевода, способствует движению солей желчных кислот из кишечника в желудок (делающих кислоту более вредной), и замедляет пищеварение.

*** Алкоголь.** Пациенты отмечают, что отказ от алкоголя, или сокращение его потребления значительно улучшает их состояние.