

HEILSA

Hvat liggur aftan fyri hesar sjúkur?

Hvat er bróstsviði, súrur magi og magasár? Í hesi greinini fæst kunning um hesar sjúkur og sjúkueyðkenni, sum mong dragast við

Vilmund Jacobsen

Mong hava ampa av ov nógvari magasýru, men hesin trupulleiki er ikki neyðturviliga tað sama sum at hava ov nógva magasýru. Tað kunnu eisini vera onnur viðurskifti, sum gera seg galdandi, eitt nú hvussu viðkvæmur magin er fyri magasýruni.

Hevur tú súran maga og bróstsviða er sjáldan talan um álvarsliga sjúku, men hetta er til ampa, um tað javnan stingur seg upp.

Trupulleikar við magasýru kunnu elva til triggjar ymiskar sjúkur; bróstsviða (refluks), súran maga (dyspepsi) og magasár (ulcus).

Hvat er bróstsviði?

Bróstsviði er ein pínufull, brennandi ella sviðandi kensla í maganum, aftan fyri bringubeinið ella í hálsinum. Vanliga eru eyðkennini mild og ikki drúgv. Við hvørt – men sjáldan – kann bruni koma í vælindinum.

Bróstsviði kemur av, at súra innihaldið í maganum rennur upp aftur í vælindið ella í munnin. Fólk siga, at tað rennur uppaftur. Niðast í vælindinum er ein lokavøddi, sum skal forða hesum. Um lokavøddin ikki arbeiðir, sum hann eigur, rennur magasýran uppaftur í vælindið. Av tí at slímhinna í vælindinum ikki tolir tað súra úr maganum, so elvir hetta til pínu, tí slímhinna verður skadd. Hendir hetta í longri tíð, kunnu bruni og sár koma í slímhinnuna.

Vandin fyri, at tað rennur upp aftur, verður størri, um nógv magasevja er – ella, um tú hevur etið ríkiligt. Hetta hendir eisini, um eitt hvørt trýstir á magan.

Ofta fáa fólk bróstsviða eftir eina búrmáltíð, ella um tey benda seg framyvir. Barnakonur kunnu hava bróstsviða og súr rop, tí barnið tekur pláss og trýstir á lokavøddan. Barnakonu hormonið progesteron kann gera, at lokavøddin ikki virkar fullvæl. Vøddin verður ov kraftaveikur, og hann viknar við aldri. Hetta er eisini orsøkin til, at fleiri eldri fólk hava trupulleikar við bróstsviða.

Nøkur fólk, sum vita ov nógv, líða av ov nógvari sýru í vælindinum, tí trýstið á lokavøddan er ov stórt, og royking kann eisini elva til bróstsviða og súr rop.

Bróstsviði er ein ógvuliga vanligur ampi, og flestu fólk hava upplivað hetta av og á.

Um súran maga

Tað, sum eyðkennir súran maga, er pína og ampi ovast í maganum. Súrur magi kann benda á, at talan er um bróstsviða, magasár ella



krabbamein. Tí er tað av týðningi, at farið verður til lækna fyri at útiloka aðra sjúku, um tú javnan hevur hesi sjúkueyðkenni, og tú ikki kennir seg væl.

Eisini skulu fólk yvir 45 ár, sum hava sjúkueyðkennini, men sum áður vóru teimum ókend, fara til lækna.

Sjúkueyðkennini koma ofta, tá fólk eru svong, hava etið í meira lagi, hava drukkið alkohol ella hava tikið ibuprofen.

Orsøkin til hesar trupulleikar er ikki kend, men ymisk viðurskifti kunnu vera galdandi. Orsøkirnar kunnu eitt nú vera, at sodningarlagið verður overvað, ovurviðkvæmi og súran.

Fleiri av teimum, ið hava bróstsviða og súran maga, kunnu vinna á sjúkunum við at broyta lívsførslu, eitt nú á henda hátt:

- Et ikki mat, sum tú av royndum veitst ger støðuna verri, eitt nú

sterkt kryddaðan mat, feitan mat, royktan mat, súran mat, juice, kaffi

- Et ikki nógv og seint um kvøldið - tað økir um náttligu sýruframleiðsluna
- Et ikki í triggjar av teimum seinastu tímum, áðrenn tú leggur teg
- Drekk ikki ov nógv kaffi, og roykir tú - legg so av
- Lyft høvdalagið 15-20 sentimetrar, um tú hevur pínu um náttina
- Vigar tú ov nógv, so royn so at lætna
- Ver ikki í ov trongum klæðum - tað kann linka bróstsviða
- Royn at sleppa undan arbeiðsstøðum, sum gera, at tú bendir teg ov nógv framá í longri tíð

Hvat er magasár?

Magasár er eitt sár í slímhinnuni í maganum ella í ovara parti í tólvfingratarmunum.

Vanliga eru slímhinnurnar í maganum mótstøðuførar fyri magasýru, men viknar magaveggurin, kann magasýran tæra slímhinnuna, og av hesum kemur sár.

Vanligasta orsøkin til bruna í slímhinnuni er bakterian “helicobacter pylori”, ið fólk eru vorðin smittað av sum børn. Henda bakteria kann trívast í maganum, hóast magasýran er sterk. Mong hava helicobacter-bakteriuna í maganum alt lívið - uttan at tey merkja nakað til tað. Tað eru bert umleið 15 prosent av teimum, ið hava bakteriuna í maganum, sum fáa magasár.

Tú kanst eisini fáa magasár av at taka ávísan heilivág fyri liða- og vøddapínu, tí hesin ávirkar slímhinnuna í maganum.

Um tú roykir, verður vandin fyri at fáa magasár størri, men einki bendir á, at ein ávísur kostur ella

alkohol kunnu elva til magasár. Heldur ikki bendir nakað á, at strongd elvir til magasár.

Vanligastu sjúkueyðkennini við magasári eru pína í ovara parti av maganum. Ofta linkar pínan, tá tú etur, tí maturin neutraliserar magasýruna, ella tá tú tekur sýru-neutraliserandi heilivá.

Men, máltíðin ger samstundis, at meira sýra verður gjørd, og tí er pínan ofta ringast ein tíma eftir, at tú hevur etið.

Pína um náttina er eisini eitt eyðkent sjúkueyðkenni, eins og vaml og spýggjan heldur ikki eru ókend.

Summi hava bróstsviða og súr rop. Um magasárið bløðir, verður skarnið svart, og fólk kunnu spýggja blóð sum líkist kaffigruggi.

At viðgera magasár er treytað av, um sjúklingurin er smittaður av Helicobacter pylori bakteriuni ella ikki.

Á heimasíðuni – www.apotek.fo – kann lesast um viðgerðarhættir fyri magasár.