

Zgadza się, to Zgaga

Reaguj skutecznie i na czas

Co robi zgaga?

Pali, piecze, dokucza,
powoduje gorzko-kwaśny posmak,
odbijanie, ból i dyskomfort.

Codziennie dotyka co dziesiątą osobę, raz w miesiącu co piątą i jednocześnie każdą z nich pozbawia przyjemności jedzenia, utrudnia pracę i codzienne funkcjonowanie. Leczenie zgagi i zapobieganie jej nawrotom wiąże się często z przestrzeganiem diety, unikaniem niektórych produktów oraz stosowaniem leków. Czy można cieszyć się każdym jedzeniem, sięgając po ulubione potrawy i nie martwić o zgagę? Leki nowoczesnej technologii skutecznie zwalczają zgagę na długi czas, zapobiegając jej nawrotom.

Niech zgadnę? To zgaga.

Jest jednym z problemów przewodu pokarmowego, o którym słyszał chyba każdy – zgaga. Może być skutkiem złej diety, niezdrowego trybu życia, ale też objawem takich chorób układu pokarmowego, jak refluks żołądkowo – przełykowy czy wrzody. Zwykle objawia się pieczeniem lub bólem w przełyku, ale w skrajnych przypadkach ból może być odczuwany nawet w bocznych częściach klatki piersiowej i przypominać zawał serca. Zgaga to jedna z dolegliwości związanych z cywilizacją, tempem i trybem życia. Dotyka szczególnie ludzi aktywnych, zapracowanych, ale też i towarzyskich. Polacy lubią świętować przy suto zastawionym stole, a ciepłe dni spędzać przy grillu z pachnącymi kiełbaskami, karkówką i innymi tłustymi potrawami. Po takich ucztach pozostają miłe wspomnienia i nierzadko właśnie zgaga.

Na co dzień ludzie aktywni zawodowo i zabiegani jedzą nie zawsze wtedy kiedy są głodni, ale wówczas, gdy mają wolną chwilę. O takim jedzeniu można powiedzieć: w biegu, na stojąco, byle jak, zwykle dużo, „na zapas” i niezdrowo. Prowadzi ono prosto do zgagi, a jest to dolegliwość, która gdy zostanie zaniedbana szybko może przerodzić się w przewlekłą i w konsekwencji grozić poważnymi zmianami w układzie pokarmowym. Warto więc po

pierwsze jej zapobiegać, a gdy już się pojawia przeciwdziałać: stosując dietę i sięgając po polecane preparaty, zwłaszcza te coraz bardziej skuteczne i bezpieczne nowej generacji.

Uwaga, bo zgaga

Jest lista produktów, na które osoby cierpiące na zgagę powinny szczególnie uważać. Lista zaczyna się już od litery a jak alkohol (szczególnie trzeba uważać na piwo), na c są ciasto drożdżowe, cola, cytryna i czekolada, h to herbata, zaraz potem kawa (zwłaszcza wypijana w dużych ilościach zamiast posiłków), ostre przyprawy, papierosy, tłuste i smażone potrawy. Wyżej wymienione produkty mogą powodować zwiększone wydzielanie kwasów żołądkowych. Jak tego uniknąć? Przecież nie można odmawiać sobie w życiu przyjemności spożywania niektórych posiłków. Pierwszym sposobem jest zwiększenie ilości posiłków kosztem ich objętości, czyli jedzmy mniej, ale częściej i co ważne starannie przeżuając. Zławsza obfite jedzenie przed snem zwiększa dolegliwości związane ze zgagą. Małe porcje zmniejszą obciążenie pracy żołądka, ponieważ ten wytwarza mniejsze ilości kwasu solnego potrzebnego do trawienia. Ponadto warto pamiętać o obecności w diecie takich produktów jak: ryż, pieczywo, makaron. I choć



większość diet zaleca ich ograniczanie, przy zgodzie odpowiednia dzienna dawka węglowodanów jest bardzo ważna, gdyż one wiążą, jednocześnie zmniejszają nadmiar kwasu żołądkowego. Cierpiąc na zgagę należy też unikać popijania posiłków mlekiem czy wypijania go przed snem. Zamiast neutralizować kwas żołądkowy powoduje ono nadkwasotę. Osoby skarżące się na zgagę, narzekają więc też na dużo zakazów i obostrzeń, ciężkich do wytrzymania i na konieczność rezygnacji z ulubionych potraw. Lepszą propozycją jest więc zapobieganie zgodzie i efektywne leczenie, przeciwdziałające nawrotom.

Nie jest obojętne czy zubożniesz, czy blokujesz zgagę

Na półce aptecznej nie brakuje środków pomocnych w przeciwdziałaniu zgodzie czy uwalnianiu od jej objawów. Skuteczność i czas działania zależą od zawartej substancji i mechanizmu działania. Często w leczeniu farmakologicznym stosuje się leki zubożniające kwas solny, które charakteryzują się szybkim ale krótkotrwałym działaniem. Nie leczą one objawów, a tylko je maskują, działając doraźnie. To w szczególności związki glinu, wapnia i magnezu. Preparaty blokujące wydzielanie kwasu solnego to stosunkowo nowa genera-



cja leków. Należy do nich między innymi popularna ranitydyna. Działa skuteczniej niż leki zobojętniające, niweluje objawy zgagi na 8-12 godzin. Niestety nie jest całkowicie bezpieczna, często lecząc objawy może maskować poważniejsze choroby, takie jak np. wrzody żołądka.

Leki najnowszej generacji – skuteczne w walce ze zgagą

Ponieważ problem zgagi dotyczy dużej części populacji na świecie, zwłaszcza w krajach wysoko rozwiniętych, medycyna proponuje coraz lepsze, bardziej skuteczne i bezpieczne rozwiązania. Obecnie leki najnowszej generacji to inhibitory pompy protonowej, od niedawna również dostępne w aptekach bez recepty. Działają szybko, na długo, uwalniając od zgagi na całą dobę, a także, co ważne, skutecznie leczą, zapobiegając nawrotom przykrych dolegliwości. Są wygodne w stosowaniu – wystarczy 1 tabletkę dziennie. Należą do nich: pantoprazol 20mg oraz omeprazol 10 i 20 mg. Jak pokazują liczne badania kliniczne pantoprazol 20mg (pantoprazolum) działa szybciej i jest bardziej skuteczny w leczeniu wszystkich objawów powiązanych ze zgagą. Cieszy się dobrą opinią wśród pacjentów i zaufaniem wśród lekarzy. Dzięki pantoprazolowi można cieszyć się każdym posiłkiem i uniknąć zgagi na długi czas.

REKLAMA

NA DIABELSKO PALĄCĄ ZGAGĘ



NOWOŚĆ



Lek najnowszej generacji:

- szybko przynosi ulgę w zgadze, kwaśnym odbijaniu i niestrawności
- likwiduje przyczynę problemu
- działa całą dobę
- nie wykazuje interakcji z alkoholem

Contix ZRD... by jedzenie było przyjemnością

Contix ZRD tabletki dojelitowe, 20 mg. SKŁAD: 20 mg pantoprazolu (Pantoprazolum) w postaci pantoprazolu sodowego półtorawodnego (22,6 mg). WSKAZANIA DO STOSOWANIA: Krótkotrwałe leczenie objawów choroby refluksowej przełyku (np. zgaga, zarzucanie treści żołądkowej) u dorosłych. DAWKOWANIE: 20 mg pantoprazolu (1 tabletkę) raz na dobę. SPOSÓB PODANIA: Tabletek dojelitowych Contix ZRD nie należy rozgryzać ani żuć. Należy je przyjmować przed posiłkiem, połykając w całości i popijając wodą. PRZECIWSKAZANIA: Nadwrażliwość na substancję czynną lub którąkolwiek substancję pomocniczą. Jednoczesne podawanie z atazanawirem. PODMIOT ODPOWIEDZIALNY: Przedsiębiorstwo Farmaceutyczne LEK-AM Sp. z o.o. NR POZ: 17667. CON/3/2011

Przed użyciem zapoznaj się z ulotką, która zawiera wskazania, przeciwwskazania, dane dotyczące działań niepożądanych i dawkowanie oraz informacje dotyczące stosowania produktu leczniczego, bądź skonsultuj się z lekarzem lub farmaceutą, gdyż każdy lek niewłaściwie stosowany zagraża Twojemu życiu lub zdrowiu.