

Närästys tarkoittaa polttavaa tunnetta rintalastan takana. Useimmiten poltetta on rintalastan alaosassa, mutta se voi tuntua myös ylempänä. Joskus nieluun tai jopa suuhun nousee hapanta ja polttavaa mahan sisältöä. Refluksitaudista puhutaan silloin, kun vaikeita oireita on kerran viikossa tai lievempiä oireita 2 kertaa viikossa.

OIREET

- närästys eli polttava tunne rintalastan takana
- mahan sisällön nousu nieluun tai suuhun (refluksi)
- muita oireita voivat olla palan tunne kurkussa, nielemisvaikeus tai -kipu ja runsas syljeneritys



MILLOIN LÄÄKÄRIIN

- ilmenee vaikeutta tai kipua niellessä
- närästysten tunne liittyy rasitukseen
- ilmenee laihtumista ilman syytä, toistuvaa oksentelua tai pahoinvointia
- ilmenee anemiaa, verisiä oksennuksia tai verisiä ulosteita
- ilmenee vatsasta selkään säteilevää tai jatkuvaa vatsakipua
- oireet alkavat ensi kertaa yli 50-vuotiaana tai ovat jatkuvia, toistuvia tai voimakkaita
- itsehoito ei tehoa

VOIT HELPOTTAA OLOASI

- kohottamalla sängyn päätä, jos sinulla on oireita yöllä tai äänen käheyttä aamulla
- pyrkimällä normaalipainoon ja välttämällä vatsaa kiristäviä vaatteita
- välttämällä närästystä aiheuttavia ruokia (rasvainen tai kivistetty ruoka, sipuli, sitruhedelmät, suklaa, minttu) ja juomia (kahvi, tee, muut kofeiinipitoiset juomat, alkoholi) sekä syömällä pienempiä aterioita ja aikaistamalla iltaruokailua
- lopettamalla tupakoinnin

VOIT KÄYTTÄÄ ITSEHOITOLÄÄKKEITÄ TILAPÄISESTI

Tilapäisiä närästysoireita voit hoitaa hapon eritystä estävillä lääkkeillä, joko protonipumpun estäjillä tai H₂-reseptorin salpaajilla. Itsehoidossa hoitoaika on enintään 2 viikkoa. Täysi vaikutus saavutetaan muutamassa päivässä. Iäkkäille suositellaan ensisijaisesti protonipumpun estäjiä. Protonipumpun estäjät saattavat olla tehokkaampia kuin H₂-reseptorin salpaajat, ja H₂-salpaajien vaikutus heikkenee toistuvassa käytössä nopeasti. Myös antasidit ja antasidi-alginaattiyhdistelmät saattavat lievittää närästysoireita.

OTA HUOMIOON

Jokin käyttämäsi lääkkeitä voi altistaa närästykselle ja refluksoireille. Närästyslääkkeillä voi olla myös yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa. Erityisesti antasidit voivat heikentää monien muiden lääkeaineiden imeytymistä, mutta tämän voi yleensä välttää pitämällä eri lääkkeiden ottamisessa väliä vähintään 2–4 tuntia. Jos sinulla on närästystä ja käytät jatkuvasti jotain lääkettä, kysy lisää asiantuntijalta. Joskus närästysoireet saattavat muistuttaa erehdyttävästi myös sydänperäisiä kipuja tai toisaalta sydänperäisiä kipuja voidaan luulla happovaivoiksi.

LISÄTIETOA AIHEESTA

Käypä hoito -potilasversio: [Vatsa vaivaa – ja närästää? Ylävatsavaivaisen potilaan tutkiminen ja hoito](#)

Terveyskirjasto: [Närästys](#), [Refluksitauti \(mahan sisällön nousu ruokatorveen\)](#) ja [Närästyslääkkeet \(happolääkkeet\)](#)

Taulukko 1. Itsehoidossa käytössä olevat protonipumpun estäjät ja H₂-reseptorin salpaajat sekä niiden annostukset. Itsehoitoaika on enintään 2 viikkoa.

LÄÄKEAINE	VAHVUUS	ANNOSTUS/VRK	HUOMIOITAVAA
Protonipumpun estäjät			
esomepratsoli	20 mg	1 x 1 ¹⁾	Iäkkäille suositellaan ensisijaisesti protonipumpun estäjiä. Protonipumpun estäjät voivat vaikuttaa muiden lääkeaineiden pitoisuuksiin muuttamalla joko lääkeaineen metaboliaa tai vaikuttamalla joidenkin lääkeaineiden imeytymiseen muuttamalla mahalaukun pH:ta.
lansopratsoli	15 mg	1–2 x 1	
omepratsoli	20 mg	1 x 1	
pantopratsoli	20 mg	1 x 1	
H₂-reseptorin salpaajat			
famotidiini	10 mg	1 x 1–2	H ₂ -reseptorin salpaajat sopivat iäkkäille vain tietyin varauksin. Lääkkeen teho heikkenee toistuvassa käytössä nopeasti. H ₂ -reseptorin salpaajat voivat vaikuttaa joidenkin lääkkeiden imeytymiseen.
ranitidiini	150 mg	1 x 1–2	
	300 mg	1 x 1	
1) 1 x 1 = 1 tabletti 1 kerran vuorokaudessa			