



- **Söömise järgselt** hoiduge umbes pool tundi kummardamisest, koheselt pikali heitmisest, lapsega võimlemisest ja lapse mähkimisest, see aitab vältida happe sattumist söögitorru. Süüa ei tohiks vahetult enne magama minemist (sh lutipudeliga magama jäämine) ja öösiti.
- **Jälgige, mis mõjutab vaevuste teket.** Iga inimese vaevused on ainulaadsed ning võivad varieeruda vastavalt elustiilile. Vaevuste kohta päevikut pidades saate välja selgitada jooke ja toite, mida tuleks vältida.
- **Jälgige kehakaalu.** Ülekaalulisus põhjustab lisasurvet maole ning aitab kaasa vaevuste tekkele.
- **Tõstke voodi peapoolne ots ülespoole 15 –25 cm.** See aitab vältida maosisu voolamist söögitorru ning hoiab ära öiste vaevuste tekke.
- **Vältige lapsel kitsaid/pigistavaid rõivaid** - need põhjustavad survet maole ning süvendavad vaevusi.
- **Ärge suitsetage lapse juuresolekul.** Suitsetamine lõõgastab söögitoru alaosas paiknevat sulgurlihast ning soodustab toidu tagasiheidet.

Kuidas ravitakse GÖR-i?

Teie raviarst võib määrata ravimeid, mis pärsivad maohappe moodustumist ja vähendavad mao happesust. Soovitatav on ka kasutada gaase leevendavaid ravimeid (gaasilõhustid). Ravimeid kasutatakse ealistes annustes. Võimalik, et neid tuleb võtta pikka aega ning muuta oluliselt söömis- ja joomisharjumusi.

Enamasti ohutu haigus võib üle minna raskemaks vormiks - gastroösofageaalseks reflukshaiguseks (GÖRH), mis võib põhjustada kasvupeetust, hingamisraskusi, kroonilist kopsupõletikku. Ravimitele allumatut GÖRH-i ravitakse kirurgilisel teel.

Koostanud: lastekliiniku õde Kairi Sökk

GASTROÖSOFAGEAALNE REFLUKS (GÖR)

Mis on gastroösofageaalne refluks?

Gastroösofageaalne refluks (GÖR) on maosisaldise tagasiheide söögitorusse, suhu või ninaneelu 2 või enam korda päevas või 3 ja rohkem kordi nädalas. GÖR võib esineda igas eas inimestel.

Imikutel võib toidu tagasiheite põhjuseks olla:

- söögitoru sulgurmehhanismide või seedetrakti motoorika väljakujunematus,
- söögitoru alumise sulgurlihase nõrkus või
- söögitoru suurem tundlikkus happe suhtes.

Eelnimetatud põhjustel normaalne, füsioloogiline GÖR, esineb imikutel 2–3 korda ööpäevas, ärkvelolekus ja vaevusteta ning möödub 12 (-18) elukuuks. Kui lapsevanemale tundub, et toidu tagasiheidet esineb rohkem kui tavaliselt, tasub nõu pidada tervishoiutöötajaga.

GÖR võib esineda ka pikali olles ilma toidu tagasiheiteta ehk varjatult.

Milliseid sümptomeid esineb GÖR-i puhul?

- Toidu tagasiheide, oksendamine (toidu tagasiheide tekib äkki, ilma iivelduseta, ebameeldiva aistinguta ning toimub kõhupressi ning diafragma osavõtuta);
- kõrvetised, rindkerevalu (õised), ülakõhuvalu;
- paha maitse suus, halb hingeõhk;
- kõhu täistunne;
- nina kinnisus, hingamistakistus;
- hingeldamine, sissehingamisraskus;
- hääle kähedus;
- sage köha, köhatused;
- kurguvalu, tükitunne kurgus;
- lõrisev norskamine või hingamine;
- uneapnoe (une ajal hingamise peetus normist pikemaks ajaks), õised ärkamised, unehäireid.

Imikutel, kellel esineb GÖR, võib esineda lisaks:

- rahutus ja ebaselged nutuhood (ka öösiti);
- süljevoolus;
- keeldumine toidust, vähene kaaluiv.

Kuidas diagnoositakse GÖR-i?

GÖR-i diagnoosimiseks küsitleb arst haigusnähtude ja eelnevalt põetud haiguste kohta, teeb läbivaatuse ning vajadusel vere- ja uriinianalüüsid. Edasiste uuringute vajaduse otsustab arst.

Mida saab teha GÖR-ist tingitud sümptomite vähendamiseks?

- **Süüa (või sööta last) korraga vähe**, rahulikult, väiksemate toidukogustega ja sagedamini. Korraga palju süües saab magu liiga täis ning seetõttu satub osa maosisust tagasi söögitoru. Liiga vähene toidukogus võib tekitada imikutel nälgatunde, millele nad reageerivad rahutuse ja jõulise nutuga. Nutu ajal suureneb toidu tagasiheite võimalus, mis põhjustab imiku ärritavust ning rahutust.
- **Imikutel** on eelistatud toitmine rinnapiimaga, kuna piimasegude korral on mao tühjenemine aeglasem.
 - Imikuid, kes iseseisvalt ei istu, hoidke söötmisel süles, mitte söötmiseks mõeldud imikutoolis.
 - Vältige imikul selili ja istuvat asendit, eriti toitmise ajal ja selle järgselt. Sobilikud asendid pärast toitmist on kõhuliasend vähemalt 30 min pärast toitmist (voodi päitsi osa tõstetud 10-15 cm kõrgemale) ja paremal küljel olemine. Vanematel lastel on soovitatav püstisem asend.
 - Vältige õhu allaneelamist söötmise ajal ja „krooksutage“ last toitmise järgselt.
 - Toidu tihendamine imikutel (riisitumm, juurvili) võib vähendada tagasiheidetava toidu hulka, kuna aeglustab mao tühjenemist. Saadaval on ka spetsiaalsed piimasegud: Aptamil AR, Friso Vom 1 ja Friso Vom 2 ja toidupaksendaja Nutrilon.

Millistest söökidest ja jookidest peaksin hoiduma?

Vaevusi tekitavad toidud ja joogid võivad olla inimestel erinevad. Rinnalapse puhul peaks vaevusi tekitavatest toitudest ja jookidest loobuma ka ema.

Grupp	Soovitavad	Hoiduda
Piim ja piimatooted	1–2% rasvasisaldusega piim; madala rasvasisaldusega või rasvavaba jogurt	Täispiim (4%), hapukoor, rasvane kodujuust, jäätis
Juur- ja köögiviljad	Toored, keedetud, hautatud aedviljad	Praetud aedviljad. Tomat ja tomatit sisaldavad toidud. Ristõielised köögiviljad (leht-, nui-, pea, hiina-, lillkapsas, brokkoli)
Puuvili	Õunad, marjad, melonid, arbuusid, banaanid, virsikud, pirnid	Oranžid tsitrusviljad, greif, ananass, ploomid ja nendest valmistatud mahlad
Leib, sai ja teraviljatooted	Kõik, mis on valmistatud väherasvastest komponentidest	Valmistatud täispiimast või kõrge rasvasisaldusega (nt võiküpsised, saiakesed)
Kommid ja magustoidud	Valmistatud vähese rasvaga (vähem kui 3g rasva) või rasvavabad	Šokolaadid, rasvased ja kreemjad magustoidud, kõvad kommid, närimiskumm
Joogid	Kofeiinivabad, piparmündivabad taimeteed, mahlad (va tsitrustega); vesi	Kohv, kange tee (sh piparmünditee, alkohol (eriti vein ja õlu), gaseeritud joogid, šokolaadijoogid
Supid	Rasvavabad või vähese rasvasusega supid	Kana-, sea-, loomalihaga supid, piima või koore baasil supid
Praed/põhiroad	Keedetud, hautatud, väherasvased toidud	Vürtsised, suitsutatud, hapendatud, marineeritud ja rasvased toidud; kiirtoidud
Vitamiinid	Vitamiinid ealises annuses ja vajadusel	C- vitamiin suuremates koguses

Lisaks on soovitatav vältida/vähendada toidus **gaase ja allergiat** tekitavaid toiduaineid (kanamunad, herned-oad, päklikid, rosinad, halvaa jne).