

Aangeboden door:

Lunterse Apotheek
Stationsstraat 27
6741 DH LUNTEREN

Nieuwsbrief Maagklachten

EEN SERVICE VAN UW APOTHEEK

nr. 4, oktober 2011

Maagklachten komen veel voor: een op de vier Nederlanders heeft er wel eens last van. De klachten kunnen zeer uiteenlopend zijn; van onschuldige klachten na een overvloedige maaltijd, tot ernstige pijnklachten die kunnen wijzen op bijvoorbeeld een maagzweer. In deze nieuwsbrief vindt u onder andere informatie over een acute maagslijmvliesontsteking.

Acute maagslijmvliesontsteking

Een maagslijmvliesontsteking wordt ook wel 'gastritis' genoemd. De binnenkant van de maag is bekleed met een dikke slijmvlieslaag. Bij een maagslijmvliesontsteking is deze slijmvlieslaag aan de binnenkant van de maagwand ontstoken. Bij een acute maagslijmvliesontsteking is er een kortdurende of tijdelijke ontsteking van het slijmvlies aan de binnenkant van de maag.

Een acute slijmvliesontsteking wordt vaak veroorzaakt door een infectie met een virus of een bacterie. Waarschijnlijk zijn mensen met een verminderde weerstand vatbaarder voor zo'n infectie. Andere mogelijke oorzaken zijn: alcoholgebruik, gallige reflux (dit is het terugstromen van gal uit de dunne darm richting de maag) en het langdurig gebruik van bepaalde ontstekingsremmende pijnstillers en aspirine. Deze ontstekingsremmende pijnstillers worden ook wel NSAID's genoemd, voorbeelden hiervan zijn Voltaren® (diclofenac), Naproxen® en Ibuprofen®. De klachten bij een acute slijmvliesontsteking treden vrij plotseling op. Meestal gaat het om klachten als: pijn in de maagstreek, misselijkheid, een opgeblazen gevoel en soms (bloed)braken. Een acute maagslijmvliesontsteking geneest meestal spontaan, zodra de oorzaak wordt weggenomen. Als pijnstillers de oorzaak zijn, maar u deze toch nodig hebt, zal de arts bekijken of er

een alternatief is voor de pijnstillers. Eventueel kan de arts ook een maagbeschermend medicijn voorschrijven naast de pijnstillers. In sommige gevallen zal de arts maagzuurremmende medicijnen voorschrijven die het genezingsproces kunnen bevorderen. Er zijn veel verschillende medicijnen tegen maagklachten.

- Medicijnen die het maagzuur binden. Deze medicijnen maken het maagsap minder zuur. De werking is kort.
- Medicijnen die een beschermende laag aanbrengen. Deze medicijnen brengen een beschermend laagje aan op de binnenkant van de slokdarm en de maag.
- Medicijnen die de productie van maagzuur remmen of blokkeren. Deze middelen zorgen ervoor dat het maagsap gedurende langere tijd veel minder zuur is.

Als blijkt dat de *Helicobacter pylori* (een bacterie die in het slijmvlies van de maagwand kan leven) de oorzaak is van

uw klachten, dan kan de arts een speciale medicijnkuur voorschrijven. Deze kuur bestaat meestal uit twee soorten antibiotica en een maagzuurremmer. Soms wordt de diagnose gesteld door de huisarts op basis van het klachtenpatroon, maar de huisarts kan u ook doorverwijzen voor verder onderzoek in het ziekenhuis. Met een kijkonderzoek wordt dan de maag van binnen bekeken, dit wordt een gastroscopie genoemd.

Als u klachten heeft die worden veroorzaakt door een maagslijmvliesontsteking, kunt u met een aantal leefregels en voedingsadviezen de klachten doen verminderen.

- Eet gezond, gevarieerd en vezelrijk. Mensen met maagklachten mogen in principe alles eten en drinken. Wat bij de een de klachten verergert, geeft bij de ander juist geen problemen.
- Stop met roken. Roken irriteert het maagslijmvlies. Dit kan het ontstaan van een maagslijmvliesontsteking bevorderen. Ook verslapt roken het sluitspiertje tussen de slokdarm en de maag.
- Drink niet te veel alcohol. Alcohol irriteert het slijmvlies in maag en slokdarm.

>>> vervolg op de achterzijde

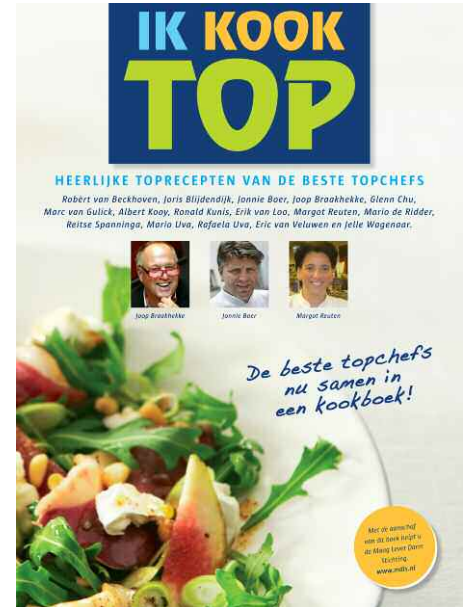
- Probeer stress zoveel mogelijk te vermijden. Stress bevordert de zuurproductie in de maag. Bovendien heeft het een negatieve invloed op de bewegingen van de maag.
- Zorg voor voldoende beweging. Lichaamsbeweging is ontspannend voor lichaam en geest. Zodoende is het een prima manier om stress tegen te gaan.
- Medicijnen. Wees bij maagklachten altijd voorzichtig met het gebruik van NSAID's en aspirine.



Steun de Maag Lever Darm Stichting door aanschaf kookboek 'Ik kook top'

Hou je van koken? Kook iedere dag als topchef Jonnie Boer, Joop Braakhekke of Margo Reuten! De Maag Lever Darm Stichting heeft in samenwerking met topchefs het kookboek 'Ik kook top' ontwikkeld. De chefs hebben hun favoriete recepten voor deze uitgave beschikbaar gesteld. Uniek aan het kookboek is de aandacht voor voedselallergieën en -intoleranties. Bij alle recepten staan allergenen vermeld. Door het kookboek te bestellen steun je de Maag Lever Darm Stichting in haar werk. Van elk verkocht boek à € 12,95 gaat € 5 naar de Maag Lever Darm Stichting. Het geld wordt besteedt aan wetenschappelijk onderzoek en voorlichting.

Ga naar www.ikkooktop.nl voor meer informatie en om het kookboek te bestellen.



Feit of Fabel?

Warme melk helpt tegen maagpijn of maagzuurklachten.

Fabel. Melk bindt het zuur wel even, maar stimuleert vervolgens de aanmaak van maagzuur. De pijn neemt hierdoor wel even af, maar wordt daarna alleen maar heviger.

Verstopping in de darm kan maagklachten veroorzaken

Feit. Als u last heeft van ernstige verstopping kan dat inderdaad maagklachten veroorzaken. Als de darm erg vol zit, gaat deze op de maag drukken. Dit kan misselijkheid, maagpijn of andere maagklachten geven. Ook zwangere vrouwen en mensen met overgewicht kunnen hier last van hebben.

Een maagzweer wordt (meestal) veroorzaakt door een bacterie.

Feit Vroeger dacht men dat stress meestal de oorzaak was van een maagzweer. Nu weten we dat stress niet de oorzaak kan zijn, maar wel mee kan spelen als risicofactor. De echte oorzaak van een maagzweer is meestal een infectie met de *Helicobacter pylori* bacterie. Een veel minder vaak voorkomende oorzaak is het veelvuldig gebruik van pijnstillers.

Wat kan uw apotheek voor u doen?

Gebruikt u medicijnen tegen maagklachten? Soms is de informatie in de bijsluiter niet duidelijk genoeg. Uw apotheek kan als specialist al uw vragen beantwoorden. U kunt bijvoorbeeld een persoonlijke afspraak maken met uw apotheker. De meeste apotheken beschikken over een aparte spreekkamer. Meer informatie over medicijnen vindt u ook op www.apotheek.nl.

De Maag Lever Darm Stichting (MLDS)

Meer weten over de spijsvertering of over maagklachten? Kijk op www.mlds.nl. Voor medische vragen kunt u bellen met de infolijn (T: 0900 20 25 625) of stuur een e-mail naar voorlichting@mlds.nl.

Overal een schoon toilet

De MLDS vindt het van groot belang dat op plaatsen waar veel publiek komt, goede toiletvoorzieningen aanwezig zijn. Veel buikpatiënten durven de deur niet uit vanwege hun aandoening en



kunnen zo in een isolement terecht. Daarom wil de MLDS de ontwikkeling van goede toiletvoorzieningen in onder meer winkelcentra, benzine- en treinstations stimuleren. Om de komst van schone toiletwinkels te bevorderen werkt de MLDS samen met 2theloo. Een schoon toilet is belangrijk om gezond toilet gedrag te bevorderen. Het draagt bij aan een goede houding op het toilet. Dit kan problemen met de stoelgang verminderen en zelfs voorkomen. Bij 2theloo, de eerste toiletwinkel-formule ter wereld, kan iedereen in een prettige omgeving naar een fris en schoon toilet.

