Laryngitis en keelklachten door maagzuur

azdelta
Uw ziekenhuis.

Beste patiënt

In deze brochure willen we u informeren over wat u kunt doen bij laryngitis of keelklachten ten gevolge van maagzuur. Mocht u nog vragen hebben na het lezen van deze brochure, aarzel niet om contact met ons op te nemen.

De artsen en medewerkers van de dienst neus-keel-oorziekten

Oorzaken van zuurreflux

Tot 30 procent van de mensen heeft een maagbreuk of een slecht functionerende lageslokdarmsluitspier. Deze lageslokdarmsluitspier is een spierklep tussen de maag en de slokdarm, die het terugvloeien van maagzuur naar de slokdarm toe voorkomt. Wanneer een persoon met zuurreflux gaat platliggen, kan het maagzuur tot aan het niveau van de keel en het strottenhoofd komen. Dikwijls gebeurt deze reflux tijdens het slapen, zodat de patiënt zich hiervan niet bewust is. Patiënten met zuurreflux kunnen verschillende gewaarwordingen ondervinden, zowel direct als indirect of beiden.

Directe gewaarwordingen

- zure oprispingen
- maagopwellingen

Indirecte gewaarwordingen

- ruwe, droge of geïrriteerde keel (dikwijls meer uitgesproken ‘s morgens en afnemend in de loop van de dag)
- uitgesproken slijmen ‘s morgens - keelschrapen
- chronische prikkelhoest
- doffe laagfrequente ochtendstem, die langere stemopwarmingen van de zangstem vergt

Behandelingsmaatregelen

Met een aantal voorzorgen kunt u reflux vermijden. U volgt het best al deze maatregelen op om het probleem goed aan te pakken.

1. Vermijd koffie, alcohol, pikante voeding, munt, citrusvruchten of -drank, vette voeding (eieren, chocolade) en dit vooral na 14 uur ‘s middags. Deze bestanddelen doen het maagzuur toenemen en/of verminderen de functie van de lageslokdarmspier.

2. Gebruik uw avondmaal op zijn minst 3 uur voor het slapengaan. Probeer uw hoofdmaaltijd ‘s middags te nemen en een lichtere maaltijd ‘s avonds te gebruiken. Daardoor is de maag relatief leeg wanneer u gaat platliggen, zodat er niet te veel tegendruk is, die de maaginhoud naar de slokdarm duwt en zo in de keel. 3 uur na de maaltijd is de maag ook tot zijn basiszuurtegraad teruggekeerd.

3. Plaats een blokje van 15 cm onder de poten van het hoofduiteinde van uw bed (boeken of houten blokken kunnen hiervoor gebruikt worden). Zo ligt uw hoofd hoger (lattoflex volstaat niet want het hoofd ligt dan niet hoog genoeg). Op die manier zal tijdens de slaap de zwaartekracht meehelpen om het maagzuur beneden te houden. Een alternatief is een grote schuimrubberen spie onder het lichaam plaatsen.

4. Verder kunnen medicamenteuze behandelingen ingenomen worden zoals besproken met uw arts.



Het is aan te bevelen dat een proeftherapie met alle hierboven vermelde maatregelen minstens 2 weken aangehouden wordt.

Contact

Secretariaat dienst neus-keel-oorziekten
t 051237022
e secr.nko@azdelta.be

Artsen

Dr. Joris De Medts
Dr. Lieve Delsupehe
Dr. Glen Forton
Dr. Pieterjan Leupe
Dr. Mieke Naessens
Dr. Maaike Rathé
Dr. Paul Serry
Dr. Sabine Van Pelt
Dr. Jan Verfaillie
Dr. Elisabeth Verhaert

AZ Delta Deltalaan 1, 8800 Roeselare **t** 051 23 71 11 **e** info@azdelta.be **w** www.azdelta.be
0520 6079-NL **Deze brochure is laatst aangepast op 06/09/2023**