**<u>Patiënteninformatie</u>:**
**laryngitis en keelklachten ten gevolge van maagzuur**

Tot 30 % van de mensen heeft een maagbreuk of een slecht functionerende lage slokdarmsluitspier. Deze lage slokdarmsluitspier is een spierklep tussen de maag en de slokdarm, welke 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 of indirect of beiden.

| **Directe gewaarwordingen:** | **Indirecte gewaarwordingen:** |
|---|---|
| - zure oprispingen | - ruwe, droge of geïrriteerde keel (dikwijls meer uitgesproken |
| - maagopwellingen | 's morgens en afnemend in de loop van de dag) |
| | - uitgesproken slijmen ’s morgens |
| | - keelschrapen |
| | - chronische prikkelhoest |
| | - doffe laagfrequente ochtendstem, dewelke langere stemopwarmingen van de zangstem vergt |

**Behandelingsmaatregelen** (best elk van deze uit te voeren)

1. **Vermijd koffie, alcohol, pikante voeding, munt, citrusvruchten of -drank, vette voeding** (eieren, chocolade), en dit vooral na 14 u 's namiddags. Deze bestanddelen doen het maagzuur toenemen en/of verminderen de functie van de lage slokdarmspier.

2. Gebruik uw **avondmaal op zijn minst 3 u alvorens het slapengaan**. Probeer uw hoofdmaaltijd 's middags te nemen en een lichtere maaltijd 's avonds te gebruiken, dit omdat de maag relatief leeg zou zijn wanneer men gaat platliggen, zodat er niet teveel tegendruk is, dewelke de maaginhoud naar de slokdarm duwt en zo in de keel, en omdat de maag tot zijn basiszuurtegraad teruggekeerd zou zijn alvorens te gaan slapen.

3. Plaats een **blokje van 15 cm onder de poten van het hoofduiteinde van uw bed** (boeken of houten blokken kunnen hiervoor gebruikt worden). Op die manier komt men met het hoofd hoger te liggen als met de voeten op één lijn (lattoflex is onvoldoende, gezien het enkel vanaf het midden een oprichten van de bovenste lichaamshelft met zich meebrengt). 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 te plaatsen.

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

Het is aan te bevelen dat een proeftherapie met de hierboven vermelde maatregelen aangehouden wordt voor een minimum van 2 weken, zonder één van hen te verwaarlozen.