



Kaj je gastroezofagealni refluks?

Gastroezofagealni refluks (GER) pomeni vračanje želodčne vsebine (kisline ali hrane) iz želodca v požiralnik. Pojavi se, kadar mesto prehoda med požiralnikom in želodcem ne deluje pravilno. Pri dojenčkih je refluks pogost in največkrat ne predstavlja bolezenskega stanja – govorimo o **polivanju**. Pri večjih otrocih lahko povzroča neprijetne simptome, pa tudi težave s prehranjevanjem in spanjem.

GER pri večjih otrocih – kako ga prepoznamo?

Večji otroci svoje težave običajno že znajo opisati. Najpogostejši simptomi in znaki vključujejo:

- pekoč občutek za prsnico (občutek zgage),
- bolečine v žlički (zgornjem delu trebuha),
- neprijeten, kisel okus v ustih,
- pogosto spahovanje ali riganje,
- slab zadah iz ust,
- dolgotrajen kašelj, hripavost ali vneto grlo (zlasti zjutraj),
- težave pri požiranju,
- slabši apetit ali slabše pridobivanje teže.

Kako postopamo?

Spremembe življenjskega sloga pogosto bistveno izboljšajo težave:

- Otrok naj zaužije več manjših obrokov hrane dnevno. Hrano naj uživa počasi in jo dobro prežveči.
- Izogibajte se živilom, ki težave poslabšajo: mastni, ocvrti in začinjeni hrani, čokoladi, agrumom, gaziranim pijačam in kofeinu.
- Otrok naj po obroku ostane pokonci vsaj 1–2 uri (naj se ne uleže takoj po jedi).

- Dvignite vzglavje postelje za okoli 15–20 cm (dodaten vzglavnik), da bo zgornji del telesa med spanjem nekoliko dvignjen.
- Pri otrocih s prekomerno telesno težo lahko že manjša izguba le-te znatno zmanjša težave zaradi GER.
- Otrok naj ne nosi tesnih oblačil, ki pritiskajo na trebuh.
- Če sumite na GER, lahko otrok poskusno dobi tableto antacida oz. alginata, ki je na voljo v prosti prodaji v lekarnah. Ta zdravila začasno zmanjšajo kislost želodčne vsebine in običajno hitro omilijo simptome.

Poleg sprememb življenjskega sloga lahko zdravnik uvede zdravila, ki zmanjšajo kislost želodčne vsebine (alginati, antacidi) ali nastajanje želodčne kisline (zaviralci protonske črpalke). Izjemoma so potrebne dodatne preiskave (ezofagogastroduodenoskopija, UZ trebuha, preiskave krvi), ki so običajno v domeni gastroenterologa.

Kdaj k zdravniku?

- Če se refluksne težave pojavljajo večkrat na teden ali vztrajajo kljub ustreznim ukrepom,
- če ima otrok hudo, stopnjujočo se ali nočno bolečino v trebuhu,
- če otrok slabo napreduje, izgublja telesno težo ali odklanja hrano,
- če je otrok dlje časa hripav ali kašlja brez drugega pojasnila,
- če so prisotne težave s požiranjem ali pogosto vračanje hrane v usta.

Gradivo je informativne narave in kot tako namenjeno izključno splošnemu informiranju. Gradivo ne more nadomestiti pregleda pri zdravniku. Opisane informacije so splošne narave in morda niso primerne za vsak posamezen primer. V primeru nejasnosti ali vprašanj se posvetujte s svojim zdravnikom, v primeru nujnih stanj vedno pokličite 112. Gradivo temelji na smernicah, veljavnih v maju 2026. Pregledali so ga pediatri in zdravniki, ki obravnavajo otroke in mladostnike. Avtorji gradiva ne zagotavljajo, da so informacije vedno popolne, popolnoma posodobljene ali primerne za vsak klinični primer. Prav tako ne prevzemajo odgovornosti za kakršnekoli posledice, ki bi lahko nastale zaradi uporabe navedenih informacij. Uporaba gradiva je na lastno odgovornost.