



08-12-2011 10:14 CET

Enkle grep for en jul uten halsbrann og sure oppstøt!

Mange opplever plagsom halsbrann eller sure oppstøt når de forsyner seg av godbitene på julebordet. Smertefull halsbrann kan legge en skikkelig demper på stemningen. Enkle grep kan gi deg en hyggelig julefeiring.

- De fleste av oss har opplevd halsbrann en eller flere ganger i livet. Faktisk er halsbrann en av de vanligste helseplagene i verden. Enkelte er plaget fra tid til annen, og så mange som 25 % sliter med hyppige plager - noe som kan gå utover livskvaliteten, sier farmasøyt Silje Furuseth i Apotek 1.

Slik unngår du halsbrann og sure oppstøt i jula

- Det er fullt mulig å spise godt i jula uten å plages av halsbrann, men det kan lønne seg å ta noen forholdsregler, forteller Silje i Apotek 1. Enkelte typer mat kan forverre symptomene. Hvis du plages av halsbrann og sure oppstøt, bør du være forsiktig med inntak av for eksempel fet, sterk og stekt mat, kaffe, alkohol og juice.

Det kan også hjelpe og spise små og regelmessige måltider, og ikke spise rett før du legger deg. Mange opplever også bedring ved å heve hodeenden på sengen med 15-20cm for å motvirke tyngdekraften som presser mageinnholdet oppover.

Du kan også gjøre andre endringer i livsstilen din. Overvektige opplever oftere halsbrann, fordi en stor mage legger ekstra press på lukkemuskelen mellom mage og spiserør. Dette øker risikoen for halsbrann og sure oppstøt. Også røyking og alkohol kan forverre plagene dine.

Produkter som kan hjelpe mot halsbrann og sure oppstøt

Det finnes ulike reseptfrie legemidler som hjelper mot halsbrann og sure oppstøt. Det viktigste å tenke på når en skal velge produkt er graden av plager.

- Gaviscon* og Novaluzid* er eksempler på produkter som kan brukes når plagene er lette. Virkningen er kortvarig, så disse må doseres hyppig. Disse midlene kan også brukes av gravide og ammende, sier Silje Furusest.

Ved moderate til sterke plager kan man bruke midler som hemmer produksjonen av magesyre. Ranitidin* og Pepsiduo* er to eksempler. De har en rask innsettende effekt som varer i inntil 12 timer.

Somac Control* og Pantoloc Control* er enda sterkere syrehemmende midler som har effekt i inntil 24 timer. Midlene gir en begynnende symptomlindring etter en dags bruk, men det kan være nødvendig å ta tablettene i 2 - 3 dager for å få full effekt.

- Vi i Apotek 1 kan hjelpe deg med å finne det produktet som passer for deg. Alle reseptfrie legemidler bør kun brukes i korte perioder. Dersom du ikke merker bedring etter å ha brukt disse legemidlene bør du oppsøke lege, avslutter Furusest.

Fakta om halsbrann:

Halsbrann og sure oppstøt er en tilstand der lukkemuskelen mellom spiserøret og magen ikke fungerer optimalt. Det som skjer er at den sure magesyren skvulper opp i spiserøret, og gjør at spiserøret kan bli betent og irritert og gir oss symptomer som vi gjerne omtaler som halsbrann. Svært mange opplever dette som ubehagelig og smertefullt.

[Les mer om halsbrann på apotek1.no](#)

**Reseptfrie legemidler. Les pakningsvedlegget før bruk.*

Apotek 1 er landets største og ledende apotekkjede, og har i dag over 250 apotek spredt over hele landet. Vår ambisjon er å være best for våre kunder. Et av våre viktigste fortrinn er at vi er flinke til å gi kundene nyttige råd og tips - som de har behov for og tillit til. Vi er kunnskapsrike, har stor faglig tyngde og oppdaterer vår kunnskap for å kunne formidle råd og produktkunnskap på en best mulig måte.

Våre verdier er at vi skal være pålitelige og engasjerte medarbeidere, som viser respekt og diskresjon i vårt arbeid. Vi i Apotek 1 ønsker å være en viktig faktor i helsetjenesten. Hos oss skal kundene få inspirasjon og bli motivert til å ta vare på egen helse. Vi skal være blide, imøtekommende og gi god service.

Kontaktpersoner



Silje Ensrud

Pressekontakt

Pressesjef

presse@apotek1.no

99350502



Karina Soby Eidukaitis

Pressekontakt

Kommunikasjonsrådgiver

presse@apotek1.no

95036948