



12-12-2013 07:15 CET

Slik blir julen mindre sur!

Smertefull halsbrann og sure oppstøt kan legge en skikkelig demper på julestemningen. Enkle grep kan gi deg en hyggelig julefeiring uten disse plagene.

Halsbrann er en av de vanligste helseplagene i verden, og rammer de fleste av oss en eller annen gang i livet. Så mange som 25 % sliter med hyppige plager - noe som kan gå utover livskvaliteten.

- Det er fullt mulig å spise og drikke godt i jula uten å plages av halsbrann, men det kan lønne seg å ta noen forholdsregler, opplyser Gunhild Kile Sandvik, farmasøyt i Apotek 1. Det er flere ting som kan hjelpe:

- **Enkelte typer mat kan forverre symptomene.** Vær forsiktig med inntak av for eksempel fet, sterk og stekt mat, kaffe, alkohol og juice.
- **Spis små og regelmessige måltider**
- **Unngå å spise rett før du legger deg.**
- **Hev hodeenden på sengen** med 15-20cm for å motvirke tyngdekraften som presser mageinnholdet oppover.
- **Livstilsendringer:**
 - Vektreduksjon - Overvektige opplever oftere halsbrann, fordi en stor mage legger ekstra press på lukkemuskelen mellom mage og spiserør.
 - Røykeslutt
 - Moderat alkoholinntak

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*, Galieve* og Novaluzid* er eksempler på produkter som er godt egnet når plagene er lette. Virkningen kommer raskt, men varigheten er relativt kort. Disse midlene kan også brukes av gravide og ammende, forteller Gunhild.

Ved moderate til sterke plager kan man bruke midler som hemmer produksjonen av magesyre. Ranitidin* og Pepcid* er to eksempler. De virker etter 20-30 minutter og effekten varer i inntil 12 timer. Somac Control* og Pantoloc Control* er enda sterkere syrehemmende midler som har effekt i inntil 24 timer. De to siste 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 Sandvik.

*Reseptfrie legemidler. Les pakningsvedlegget før bruk.

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.*

Halsbrann er en av de vanligste helseplagene i verden, rammer de fleste av oss en eller annen gang i livet. Så mange som 25 % sliter med hyppige plager - noe som kan gå utover livskvaliteten

Les mer om halsbrann på apotek1.no

Kontaktpersoner

Kommunikasjonssjef Hilde Ariansen, tlf 91 58 89 72

Fagredaktør Gunnhild Kile Sandvik, tlf 97 75 82 30

Apotek 1 er landets største og ledende apotekkjede, og har i dag over 290 apotek spredt over hele landet. Kjernen for vår virksomhet er kompetanse og kvalitet. Vår ambisjon er å leve opp til vårt slagord "Vår kunnskap- din trygghet", i alle våre kundemøter. Apotek 1 sine kunnskapsrike medarbeidere skal gjennom sin rådgivning og oppfølging skape bedre helse og økt velvære for våre kunder.

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