

Maagklachten



Wij staan altijd voor u klaar
met informatie en advies.

Uw 
APOTHEEK

Maagklachten

Wie kent het niet? Kort na het eten bijvoorbeeld bukken om iets op te rapen, en dan voel je iets van het eten zurig terugkomen. Of je krijgt na een te zware maaltijd een vervelend, vol, opgeblazen gevoel. Iedereen heeft incidenteel wel eens maagklachten.

Chronische maagklachten zijn lastig om te hebben en om vanaf te komen; ook omdat de oorzaak niet altijd goed te vinden is. Uw apotheek geeft bij maagklachten graag informatie en advies.

De vertering van voedsel - het fijnmaken en omzetten in brandstoffen en bouwstoffen voor het lichaam - begint in de mond: al kauwend maalt u het voedsel fijn met speeksel. Na het doorslikken komt het eten via de slokdarm - een 25 cm lange buis bij de maagingang. Hier zit een soort sluitspier. Die gaat open als een klepje; en daarna weer dicht, zodat het voedsel in de maag blijft - normaal gesproken ook als u ligt of bukt.

Dan kneden de spieren van de maag het voedsel en men gen dit met zuur maagsap, waardoor de vertering op gang komt. Ongeveer drie uur later gaat het halfverteerde voedsel via de maaguitgang naar de twaalfvingerige darm. Het maagzuur wordt daar geneutraliseerd en de vertering gaat door. De voedingsstoffen worden opgenomen in het bloed via de darmwand van de dunne darm. In de dikke darm worden water en zout aan de resten onttrokken, die dan, ingedikt, als ontlasting het lichaam verlaten via de endeldarm en de anus.

Maagklachten kunnen worden onderverdeeld in: een vol gevoel/misselijkheid, maagpijn en brandend maagzuur.

Vol gevoel, misselijkheid

Misselijkheid en/of een vervelend, vol, opgeblazen gevoel met opboeren, kan ontstaan na te veel, te vet, te snel eten en door koolzuurhoudende dranken. Misselijkheid kan ook andere oorzaken hebben zoals reisziekte of bijwerkingen van medicijnen.

Als een opgeblazen gevoel ontstaat na het rustig eten van een normale maaltijd, dan kan de oorzaak zijn dat de maag te traag werkt (een 'luie' maag).

Maagpijn

Drukkende, zeurende pijn in de maag: dit kan een kleine of grotere ontsteking (zweer) aan de maagwand zijn. Normaal wordt de maagwand door het maagslijmvlies beschermd tegen het scherpe maagzuur. Maar dat zuur kan een ontsteking

veroorzaken als het slijmvlies is beschadigd of geïrriteerd. De oorzaken daarvan kunnen zijn:

- Een infectie met een bacterie: de 'Helicobacter pylori'.
- Het gebruik van pijnstillers die een ontstekingsremmende werking hebben zoals *acetylsalicylzuur*, *ibuprofen*, *diclofenac*, *indometacine*. De pijnstiller die het maagslijmvlies niet irriteert, is *paracetamol*.
- Roken. Ontstekingen van de maagwand komen meer voor bij rokers.
- Als het maagslijmvlies eenmaal geïrriteerd is, dan kunnen bepaalde producten dit verergeren en dus pijn veroorzaken: koffie, vet, chocola, pepermint, frisdrank met koolzuur, ijskoude of zure dranken, scherpe kruiden, alcohol.

Brandend maagzuur (reflux)

Maagzuur hoort thuis in de maag. Maar als de sluitspier bij de maagingang niet goed werkt, vloeit er maagzuur terug in de slokdarm. Dat wordt ook wel reflux of brandend maagzuur genoemd en dat geeft een brandend gevoel achter het borstbeen. Het maagzuur irriteert de slokdarmwand, en als dat vaak gebeurt kan er een slokdarmontsteking ontstaan. In de slokdarm zit namelijk niet zo'n beschermende slijmvlieslaag als in de maag.

Oorzaken van refluxklachten kunnen zijn:

- De sluitspier van de slokdarm kan onder druk komen en blijft dan niet goed dicht: na een zware maaltijd, bij overgewicht, bij zwangerschap, bij het dragen van kleding die rond de buik/taille knelt, bij het gaan liggen, bij bukken, bij tillen.
- De werking van de sluitspier kan verslechterd zijn door roken. Ook bijvoorbeeld citrusvruchten, vet, alcohol en chocola kunnen klachten veroorzaken of verergeren.
- De werking van de sluitspier kan verslechterd zijn door bijwerkingen van bepaalde medicijnen: bijvoorbeeld *flavoxaat* tegen incontinentie, *amitriptyline* tegen een depressie, *nifedipine* tegen de hartkwaal angina pectoris, *temazepam* een slaapmiddel, *scopolamine butyl* tegen reisziekte. De mogelijke bijwerkingen van medicijnen staan in de bijsluiter.
- Ook komt het voor dat iemand last heeft van een breukje in het middenrif, waardoor de sluitspier van de slokdarm zijn werk niet goed kan doen.

De behandeling van maagklachten

Bij maagklachten is het belangrijk om de oorzaken te achterhalen. Krijgt u last na het eten of drinken van bepaalde producten? Kan het zijn dat overgewicht de oorzaak is? Roken? Te veel en te zwaar eten? Kijk dan of daar iets aan te doen is door verandering van eet- en leefgewoonten. U kunt veel tips vinden in de folder 'Brandend maagzuur' van Uw Apotheek (Zorg voor uzelf No.6). In die folder staat ook wanneer u beten naar de dokter kunt gaan. Deze folder is ook te downloaden vanaf onze website www.purmerendse-apotheken.nl.

Als u vermoedt dat bijwerkingen van medicijnen uw maagklachten veroorzaken, overleg dan met uw apotheker; misschien is er een vervangend middel dat uw arts kan voorschrijven.

Medicijnen bij maagklachten

De oorzaak van maagklachten is niet altijd duidelijk of makkelijk weg te nemen. Behandeling met medicijnen brengt niet altijd genezing, maar kan verlichting geven. Ook kan het lichaam zélf werken aan genezing en dan zijn de medicijnen na een tijdje misschien niet meer nodig. U kunt - in overleg met uw arts - proberen of u kunt minderen of stoppen met de medicijnen. Veel mensen voelen zelf aan wanneer ze kunnen stoppen of weer moeten beginnen.

Verschillende soorten medicijnen bij maagklachten:

- Medicijnen die bij refluxklachten een beschermende laag aanbrengen op de maag- en slokdarmwand: b.v. *sucralfaat* en *alginaat* (zonden recept verkrijgbaar).
- Medicijnen die bij refluxklachten het maagzuur neutraliseren, minder zuur maken: *algeldraat*, *magnesiumhydroxide* (zonder recept verkrijgbaar).
- Medicijnen die bij maagpijn en bij refluxklachten de aanmaak van maagzuur afremmen. Ze zijn er in twee soorten:
 - a. de zogenaamde H₂-blokkers, die de aanmaak van het zuur verminderen: *cimetidine*, *ranitidine*, *famotidine*, *nizatidine*, *roxatidine* (in lage doseringen zijn dit soort middelen zonder recept verkrijgbaar).
 - b. de zogenaamde protonpompremmers, die sterker werken: *omeprazol*, *lansoprazol*, *pantoprazol*, *rabeprazol* (alleen op recept).

Deze twee typen medicijnen hebben een opmerkelijke eigenschap: als je ermee stopt, kan het zijn dat de klachten eerst heviger terugkomen en dan na ongeveer een week toch verdwijnen. Daarnaast is bekend dat

deze medicijnen een beter effect hebben als de patiënt niet rookt.

- Medicijnen die bij een vol, opgeblazen gevoel een te traag werkende maag aan het werk zetten: *domperidon*, ook tegen misselijkheid (zonden recept verkrijgbaar), *cisapride* en *metoclopramide* (op recept) dat ook wel wordt voorgeschreven bij refluxklachten.
- De arts schrijft een combinatie van antibiotica met een maagzuurremmer voor als duidelijk is dat de oorzaak een ontsteking is met de bacterie 'Helicobacter pylori'. De kuur afmaken is hierbij belangrijk.

Uw apotheek: voor informatie en advies

Bij de apotheek kunt bij maagklachten *advies* krijgen. Hoe meer u zelf vertelt over uw klachten, hoe beter het apotheekteam u kan adviseren. U zou kunnen bespreken welke klachten u hebt, hoe lang u er al last van hebt, wat u zelf al geprobeerd hebt, welke andere aandoeningen u eventueel hebt en welke geneesmiddelen u gebruikt, op of zonder recept. De apotheker of de assistent kan u tips geven, misschien een advies over een zelfzorgmiddel, of adviseert u om naar de dokter te stappen.

Voor een *antwoord* op alle mogelijke vragen over uw geneesmiddelen kunt u naar de apotheek gaan of bellen, of een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek met de apotheker. Wilt u bijvoorbeeld meer weten over mogelijke bijwerkingen van medicijnen? Het apotheekteam geeft u graag uitleg.

Wilt u minderen of stoppen met roken in verband met uw maagklachten? Uw apotheek kan u van dienst zijn met *informatie*, over bijvoorbeeld cursussen in uw woonplaats, medicijnen en nicotinevervangende producten.

Belangrijk om te weten

- Maagklachten zijn vaak te verminderen door andere eet- en leefgewoonten. Zie voor tips de blauwe folder 'Brandend maagzuur' van Uw Apotheek. Ook deze is te downloaden vanaf onze website www.purmerendse-apotheken.nl.
- Vermoedt u dat bijwerkingen van medicijnen de oorzaak zijn van uw maagklachten? Overleg met uw arts of apotheker.
- Aarzel niet om met vragen naar de apotheek te gaan of even te bellen. U kunt ook een afspraak maken voor een persoonlijk gesprek.
- Wilt u stoppen met roken? Het apotheekteam geeft informatie. U kunt ook bellen met de informatielijn van de Stivoro (Stichting Volksgezondheid en Roken): 0900 5002022 (20 cent per minuut).
- Voor informatie over maagklachten kunt u terecht bij de Maag Lever Darm Stichting. U kunt de infolijn bellen op werkdagen van 14.00 tot 17.00 uur: 0900 2025625 (22 cent per minuut).

