

Närästys tarkoittaa polttavaa tunnetta rintalastan takana. Useimmiten poltetta on rintalastan alaosassa, mutta se voi tuntua myös ylempänä. Joskus nieluun tai jopa suuhun nousee hapanta ja polttavaa mahan sisältöä. Tyypillisesti oireet ilmaantuvat ruokailun jälkeen tai makuu-asennossa. Myös kumartelu, nostelu ja kiristävät vaatteet saattavat lisätä närästystä. Refluksitaudista puhutaan silloin, kun vaikeita oireita on kerran viikossa tai lievempiä oireita 2 kertaa viikossa.

### OIREET

- närästys eli polttava tai epämiellyttävä tunne tai kipu rintalastan takana
- mahan sisällön nousu nieluun tai suuhun (refluksi)
- muita oireita voivat olla palan tunne kurkussa, nielemisvaikeus tai -kipu ja runsas syljeneritys



### MILLOIN LÄÄKÄRIIN

- närästykseen tunne (tai kipu) liittyy raskautukseen
- ilmenee vaikeutta tai kipua nielessä tai laihtumista ilman syytä, toistuvaa oksentelua tai pahoinvointia
- ilmenee anemiaa, verisiä oksennuksia tai verisiä ulosteita taikka vatsasta selkään säteilevää tai jatkuvaa vatsakipua
- oireet alkavat ensi kertaa yli 50-vuotiaana tai ovat jatkuvia, toistuvia tai voimakkaita
- itsehoito ei tehoa

### VOIT HELPOTTAA OLOASI

- kohottamalla sängyn päätä, jos sinulla on oireita yöllä tai äänen käheyttä aamulla
- pyrkimällä normaalipainoon (jos painoindeksi eli BMI on yli 25) ja välttämällä vatsaa kiristäviä vaatteita
- välttämällä närästystä aiheuttavia ruokia (rasvainen tai käristetty ruoka, sipuli, sitrushedelmät, suklaa, minttu) ja juomia (kahvi, tee, muut kofeiinipitoiset juomat, alkoholi) sekä syömällä pienempiä aterioita ja aikaistamalla iltaruokailua
- lopettamalla tupakoinnin.

### VOIT KÄYTTÄÄ ITSEHOITOLÄÄKKEITÄ TILAPÄISESTI

Tilapäisiä närästysoireita voit hoitaa hapon eritystä estävillä lääkkeillä, joko protonipumpun estäjillä tai H<sub>2</sub>-reseptorin salpaajilla. Itsehoidossa hoitoaika on enintään 2 viikkoa. Täysi vaikutus saavutetaan muutamassa päivässä. Iäkkäille suositellaan ensisijaisesti protonipumpun estäjiä. Protonipumpun estäjät saattavat olla tehokkaampia kuin H<sub>2</sub>-reseptorin salpaajat, ja H<sub>2</sub>-salpaajien vaikutus heikkenee toistuvassa käytössä nopeasti. Myös antasidit eli mahahappoa neutraloivat lääkkeet, jotka sisältävät magnesium- ja kalsiumsuoloja sekä antasidi-alginaatti-

yhdistelmät saattavat lievittää närästysoireita. [75+ tietokannan](#) mukaan H<sub>2</sub>-salpaajien ja antasidien käyttöä tulee välttää iäkkäillä.

## OTA HUOMIOON

Jokin käyttämäsi lääkkeitä voi altistaa närästykselle ja refluksoireille. Lääkkeiden käyttöä ei tule kuitenkaan keskeyttää, vaan asiasta tulee keskustella lääkärin kanssa. Närästyslääkkeillä voi olla myös yhteisvaikutuksia muiden lääkkeiden kanssa. Erityisesti antasidit voivat heikentää monien muiden lääkeaineiden imeytymistä, mutta tämän voi yleensä välttää pitämällä eri lääkkeiden ottamisessa väliä vähintään 2–4 tuntia. Jos sinulla on närästystä ja käytät jatkuvasti jotain lääkettä, kysy lisää asiantuntijalta. Joskus närästysoireet saattavat muistuttaa erehdyttävästi myös sydänperäisiä kipuja tai toisaalta sydänperäisiä kipuja voidaan luulla happovaivoiksi.

Itsehoidossa käytössä olevat protonipumpun estäjät ja H<sub>2</sub>-reseptorin salpaajat sekä niiden annostukset. Itsehoitoaika on enintään 2 viikkoa.

LÄÄKEAINE	VAHVUUS	ANNOSTUS/VRK	HUOMIOITAVAA
<b>Protonipumpun estäjät</b>			
esomepratsoli	20 mg	1 enterokapseli tai enterotabletti x 1	iäkkäille suositellaan ensisijaisesti protonipumpun estäjiä. Protonipumpun estäjät voivat vaikuttaa muiden lääkeaineiden pitoisuuksiin muuttamalla joko lääkeaineen metaboliaa tai vaikuttamalla joidenkin lääkeaineiden imeytymiseen muuttamalla mahalaukun pH:ta.
lansopratsoli	15 mg	1–2 enterokapselia x 1	
omepratsoli	20 mg	1 enterokapseli tai enterotabletti x 1	
pantopratsoli	20 mg	1 enterotabletti x 1	
rabepratsoli	10 mg	1 enterotabletti x 1	
<b>H<sub>2</sub>-reseptorin salpaajat</b>			
famotidiini	10 mg	1 tabletti x 1–2	H <sub>2</sub> -reseptorin salpaajien käyttöä tulee välttää iäkkäiden (yli 75-vuotiaiden) kohdalla. Lääkkeen teho heikkenee toistuvassa käytössä nopeasti. H <sub>2</sub> -reseptorin salpaajat voivat vaikuttaa joidenkin lääkkeiden imeytymiseen ja siten niiden vaikutusta heikentävästi.

## LISÄTIETOA AIHEESTA

Käypä hoito -potilasversio: [Närästääkö? \(Ylävatsavaivat ja refluksoireet\)](#) (2019)

Terveyskirjasto: [Närästys](#) (2023), [Refluksitauti \(mahan sisällön nousu ruokatorveen\)](#) (2022) ja [Närästyslääkkeet \(happolääkkeet\)](#) (2023)