

# Maveparlør



**Lær mavens sprog  
på 5 minutter!**

**“Sfissle-fropp!”**

**[ Tag det roligt, traktoren  
drejer nok om lidt... ]**

Lyt til din mave

## **Lyt til din mave**

Din mave afspejler, hvordan du har det. Når du kan mærke den, er det fordi den forsøger at fortælle dig noget. Vær derfor ekstra opmærksom på mærkelige lyde eller ubehag, f.eks. halsbrand og sure opstød.

## **Hvad er det, den siger?**

Nogle gange kan det være svært at tolke den sure fornemmelse og de underlige lyde. Men hvis du lytter godt efter, så vil maven ofte bare have dig til at spise sundere, være mindre stresset og smide nogle kilo.

**“Blurpha!”**

**[ Dobbelt espresso?!  
Ikke hvis det står til mig! ]**

Lyt til din mave

## **Hvad er halsbrand?**

Halsbrand (eller mavesyre-refluks, som det også kaldes) skyldes irritation i spiserøret. Årsagen til halsbrand er, at lukkemusklen mellem mavesækken og spiserøret ikke er helt tæt, så der slipper mavesyre (saltsyre) ud fra mavesækken op til spiserøret.

## **Er det farligt?**

Sygdommen er næsten altid ufarlig og rammer i princippet alle mennesker på et eller andet tidspunkt. Der findes en række gode behandlingsmetoder, men i nogle tilfælde bliver man nødt til at ændre spisevaner og livsstil.

**“Burphfh ...”**

**[ En energibar er ikke  
rigtig morgenmad ... ]**

Lyt til din mave

## **Spis sundere**

Visse ting hæmmer mavesækkens lukkefunktion. Det drejer sig bl.a. om tobak, alkohol, chokolade, pebermynte, kaffe og te. Det kan derfor i perioder være nødvendigt at undgå disse ting.

Du skal også holde dig fra fedt og stærkt krydret mad samt undgå et for stort forbrug af acetylsalicylsyre, som findes i mange smertestillende piller.

## **Spis mindre og ikke for sent**

Jo mere udspilet maven er, jo større bliver trykket opad, og dermed øges risikoen for halsbrand. Sørg derfor for at spise på de samme tidspunkter, tyg maden godt, og undgå store og fede måltider, især sent på aftenen.

**“Mrrhghs?”**

**[ Skal du absolut  
binde begge sko? ]**

Lyt til din mave

## **Gør trykket mindre**

Hvis mavesækken klemmes sammen, stiger trykket, og indholdet presses op mod spiserøret. Du kan mindske noget af ubehaget ved at undgå at bøje dig forover, tunge løft og tætsiddende tøj.

## **Sov bedre med hovedet hævet**

På grund af tyngdekraften er det lettere for mavesyren at trænge opad, når man ligger ned. En ekstra pude under ryggen eller et par bøger under benene i hovedenden af sengen kan være nok til at få en behagelig nattesøvn.

**“Grouwl-hick?”**

**[ Hallo, kan man få  
lidt hjælp her, eller ...? ]**

Lyt til din mave



## Omeprazol Sandoz hjælper

Omeprazol Sandoz er en protonpumpehæmmer, der går ind og hæmmer mavesyre produktionen, og giver effektiv lindring i op til 24 timer. Fås i håndkøb på apoteket. Husk altid at læse indlægssedlen før brug.

## Hvis symptomerne varer ved

Symptomerne ved halsbrand kan forveksles med f.eks. mavesår, hjertesmerter og rygproblemer. Hvis du er bekymret over symptomerne, eller hvis de ikke er væk efter 14 dage, bør du søge læge.

**Omeprazol Sandoz (omeprazol) 10 mg. Virkning:** Omeprazol Sandoz tilhører en gruppe af lægemidler, der nedsætter produktionen af mavesyre ved at hæmme mavens syrepumpe. Omeprazol Sandoz 10 mg bruges til korttidsbehandling af halsbrand og sure opstød.

**Dosering:** 1-2 kapsler om dagen. Omeprazol Sandoz skal synkes med rigeligt væske (f.eks. 1 helt glas vand) på tom mave. **Bivirkninger:** Almindelige: Kvalme, opkastning, diarré, forstoppelse, luft i maven, hovedpine, svimmelhed, træthed og søvnbesvar. Alvorlige bivirkninger (sjældne eller meget sjældne): Hallucinationer, godartede cyster i mave-tarmkanalen, betændelse i bugspytkirtlen, leverbetændelse, betændelse i nyrene, depression og allergiske reaktioner, heraf nogle der kan være livstruende.

**Priser** (per 07.05.07): 15 stk. kr. 89,00, 56 stk. kr. 279,00.

C.F. Tietgens Boulevard 40  
5220 Odense SØ, Danmark

 **SANDOZ**  
A healthy decision