

# Mideniz Sizde Karın Ağrısı mı Yapıyor?

Sıkça veya sürekli olarak  
rahatsızlık duyanlar için bir başvuru yeri



NYCOMED

[www.magenerkrankungen.de](http://www.magenerkrankungen.de)

# Eğer sürekli olarak midemize bir şey vuruyorsa ...

Bunu hepimiz tanırız: özel hayatımızdaki veya iş yerimizde stres, bol yağlı veya baharatlı bir yemek, uzun bir gece – bazen hayat kelimesinin en gerçek anlamında midemize vurur. Normal olarak bu başka problem oluşturmaz. Zira, kısa bir süre sonra vücudumuz bizim küçük “günahlarımızı” bir dereceye kadar

hazmetmiştir ve biz kendimizi tekrar formda ve sağlıklı hissederiz. Ancak bazıları sıkça veya hatta sürekli olarak karnın üst kısmında, mide ağrıları, bulantı, kusma isteği, karında şişkinlik, vaktinden önce doyma - veya sürekli doygunluk hissi gibi, rahatsızlıklar duyarlar. O zaman, konunun uzmanından tavsiye alma zamanı gelmiştir.



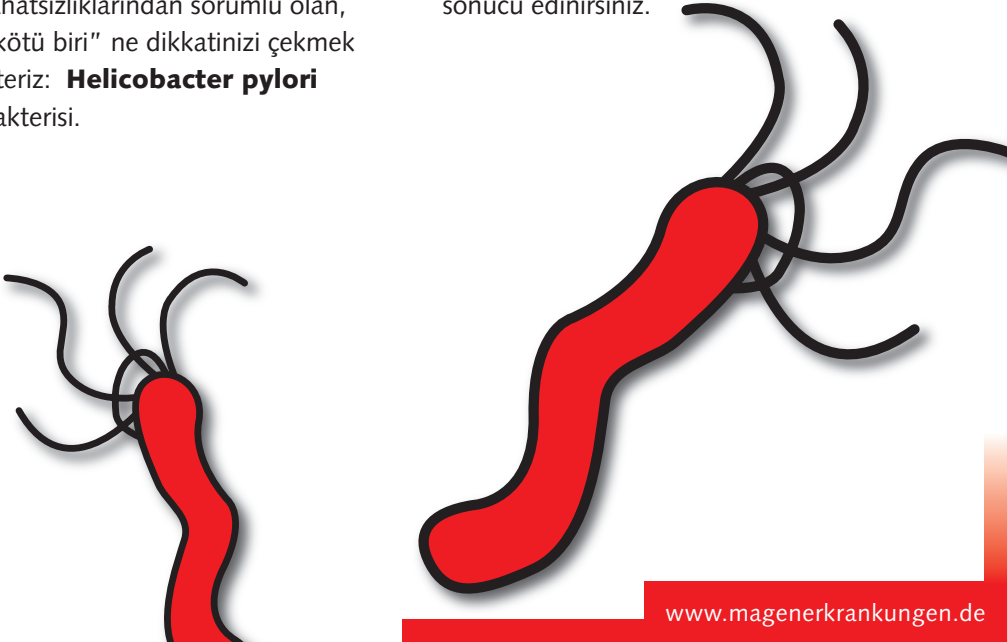
# Karnınızı Dinleyin ve hekiminizle görüşün

Tarif edilmiş olan teşhislerin sebepleri genellikle çok çeşitlidir. Kendinizi yeniden iyi hissetmeniz ve ciddi hastalanmalara karşı önlem almak için rahatsızlıklarınızı hekiminize gecikmeden anlatmanız gerekir. Sadece o kesin bir teşhis koyabilir ve – gerektiği takdirde – etkin bir tedavi başlatabilir.

Bununla birlikte önceden, çoğu durumda patolojik mide rahatsızlıklarından sorumlu olan, “kötü biri” ne dikkatinizi çekmek isteriz: **Helicobacter pylori** bakterisi.

Bu broşürde size hastalıklar, teşhis, tedavi ve hastalıkların önlenmesi konularında genel bir bilgi verilmektedir. Ayrıca burada, kopararak alabileceğiniz Anket Formu size Helicobacter pylori'nin sebep olabileceği bir iltihabın ilk belirtilerinin teşhis edilmesinde yardımcı olur.

Ancak elbette burada şu husus da geçerlidir: Güvenilir sonuçları ancak hekiminizin yapacağı bir muayene sonucu edinirsiniz.

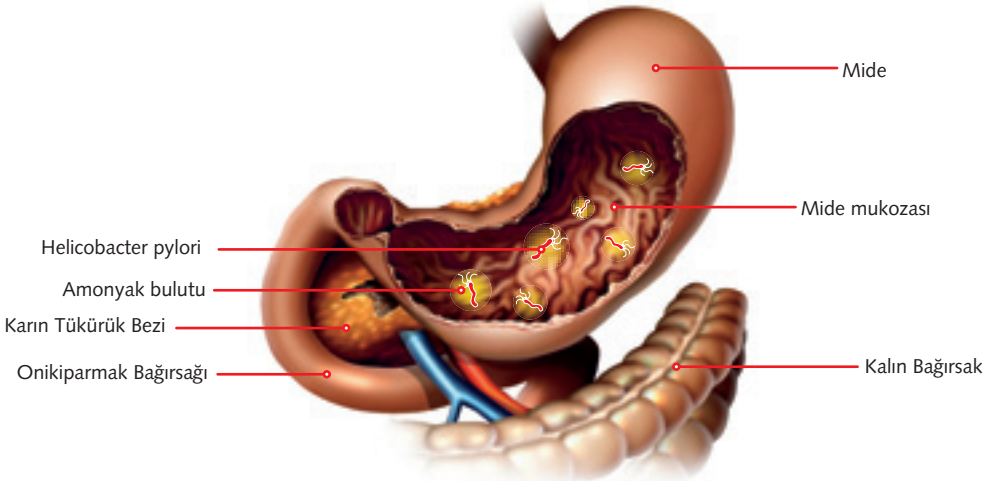


# Davetsiz, ancak sıkça gelen bir misafir: Helicobacter pylori

Helicobacter pylori, tercihen insan midesine yerleşen bir bakteridir. Bu son derece sevimsiz ortamda hayatta kalabilmek için, özel bir enzimden, üreazdan yararlanır. Bu enzim amonyaktan oluşan, nötralize edici bir bulut oluşturur ve böylece bakteriyi saldırgan mide asidinden korur.

Helicobacter pylori'de ayrıca iplik şeklinde, uzun kamçılar bulunur ve esnek bir spiral şeklindedir. Böylece mide mukozasına kadar sızabilir, orada yerleşir ve ona zarar verir.

Almanya'da her üç kişiden birine bu hastalık bulaşmıştır. Ancak çoğu,



belirgin bir rahatsızlık ortaya çıkmadığından bu iltihabın farkında değildir. *Helicobacter pylori* tedavi edilmediği takdirde, ömür boyu süren bu enfeksiyon muhtemelen ağır hastalanmalara neden olabilir.

### Sonuç daima:

#### Gastrit

*Helicobacter pylori* ile yara olmuş hemen her kişiye, bunun sonucu olarak gastrit, yani mide mukozası iltihaplanması görülür. Akut gastrit kendini karnın üst tarafındaki ağrılar, iştahsızlık, bulantı, kusma ve karında şişkinlik ile gösterir. Kronik gastrit çoğu zaman belirsiz bir şekilde, yani belirgin belirtiler olmaksızın seyreder.

### Hafife Alınmamalıdır:

#### Ağır vakalara sebep olur

Bulaşmış hastaların yaklaşık olarak % 20'si *Helicobacter pylori* ile bulaşma sonucu olarak ciddi hastalıklara yakalanırlar. Örneğin Avrupa'da tüm mide ülserlerinin yaklaşık olarak % 70'i ve onikiparmak bağırsağı ülserlerinin yaklaşık olarak % 95'inin sebebi bu bakteridir.

Ayrıca *Helicobacter pylori* Dünya Sağlık Teşkilatı (WHO) tarafından kanserojen olarak sınıflandırılmıştır. Yani kronik mide - ve bağırsak hastalıklarının nedeni çoğu zaman *Helicobacter pylori*dir. Hekiminizle bir sonraki randevunuzda bu konuyu görüşmeniz için önemli bir sebep daha.



## Ağrı kesicilere dikkat

- Artroz
- Romatizma
- Baş ve sırt ağrıları

nedeniyle, düzenli olarak ağrı kesiciler (örneğin asetil salisilik asit, diclofenac, ibuprofen veya naproxen) kullanan hastalar, *Helicobacter pylori*-enfeksiyonu aldığı anda sağlık açısından ağırlaşmış tehlikelere maruz kalırlar:

- Mide kanamaları açısından son derece yüksek bir risk mevcuttur
- Ağrılar ve bunun sonucu olarak tehlike sinyalleri uzun süre fark edilmeden kalır
- Ülser riski 60-misli artabilir!

**Bakterinin öldürülmesi bu çoklu riski belirgin bir ölçüde azaltabilir**

# Sizinle ilgili konuda emin olmanız için: Teşhis



Bir *Helicobacter pylori* mide yarasının mevcut olup olmadığını netleştirmek için hekiminizin elinde birçok teşhis yöntemi mevcuttur. Bunlara gastroskopi, dışkının incelenmesi veya bir nefes testi ile belirlenmesi dahildir.

Bir kan testi de muhtemel bir iltihaba işaret edebilir.

Hekiminiz sizinle birlikte sizin için kişisel olarak en uygun yöntemi seçecektir.

### **Kendiniz için basitleştirin: Nefes testi**

Üreaz-nefes testinde hastaya içmesi için bir çözelti verilir. Helicobacter pylori bu çözeltiyi midede parçalar. Burada hastanın nefesinde tayin edilebilen belli maddeler meydana gelir.

Şikayetlerin mevcut olduğu durumda ve ihtiyaten bir muayene için nefes testini hekiminize yaptırabilirsiniz. Bu test gastroskopi kadar güvenilirdir. Ancak mide kanseri için etkin bir önlemin, ancak bir gastroskopi ile mümkün olduğu nazarı itibara alınmalıdır.

Hastalık poliklinikleri genel olarak üreaz-nefes testi masraflarını karşılamadıklarından, yaklaşık olarak 50–70 Euro tutarında bir masrafı göze almanız gerekir.

### **Uygun fırsat: Endoskopi çerçevesinde inceleme (mide endoskopisi).**

45 yaşından itibaren endoskopi, etkin bir mide kanseri önlemi açısından en iyi inceleme yöntemidir.

Çünkü bununla mide mukozasında sadece Helicobacter pylori değil, güvenilir bir şekilde doku değişiklikleri de tespit edilebilir. Bunun için – çoğunlukla bölgesel uyuşturma yapıldıktan sonra – ağız ve yemek borusu üzerinden ince ve esnek bir aletle girilir.

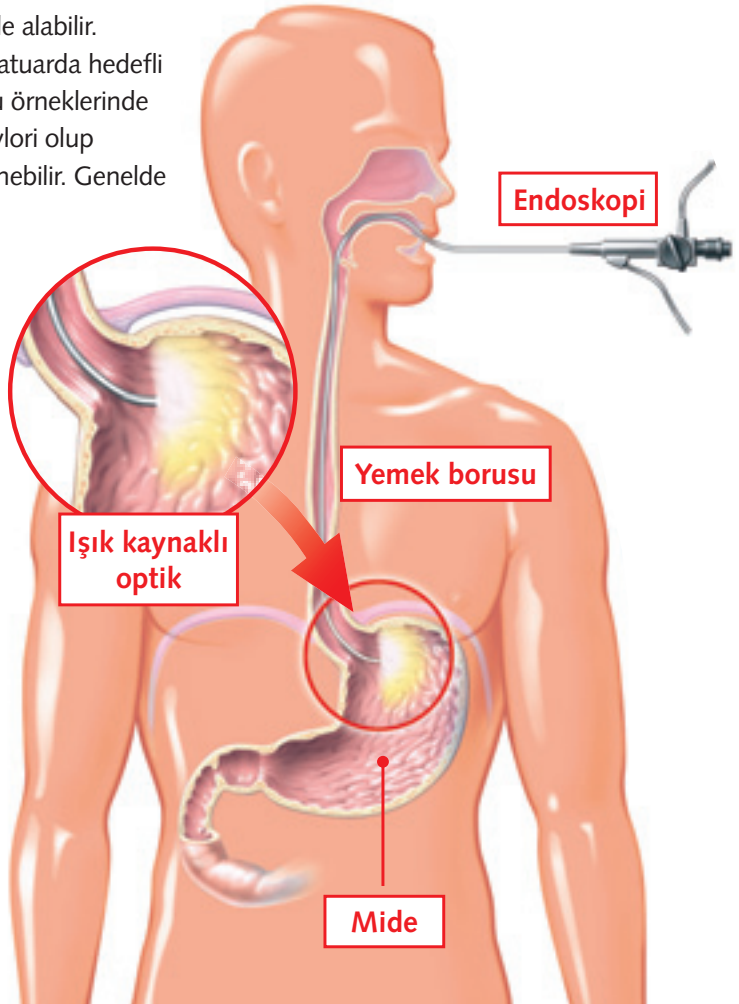


### Mide endoskopisi nedir.?

Mide endoskopisi, yemek borusu, mide ve onikiparmak bağırsağının aynalı bir alet ile incelenmesidir. Bunda bir endoskopa ağız ve yemek borusu üzerinden mide ve onikiparmak bağırsağına girilir. Endoskop, bir ışık kaynağı ve küçük bir kışkaç ile donatılmış ince ve esnek bir alettir. Böylece doktor yemek borusunun ve midenin iç duvarlarını izleyebilir ve hatta küçük doku örneklerini ağrısız bir şekilde alabilir. Ardından laboratuarda hedefli bir şekilde doku örneklerinde *Helicobacter pylori* olup olmadığı incelenebilir. Genelde

mide endoskopisi yalnızca birkaç dakika sürmektedir.

Esas itibarıyla mide endoskopisinin ilaç verilmeden yapılması mümkündür. Aletin boğaza sokulmasını kolaylaştırmak için, boğaz bölgesi bir sprey ile uyuşturulabilir. Korkak ve heyecanlı hastalarda bunun dışında sakinletici bir ilaç yardımcı olabilir.





Genelde mide endoskopisi, **çok güvenilir sonuçlar** elde edilen **az riskli ve nazik bir rutin incelemedir**. Çok sık uygulanmaktadır ve komplikasyonlar çok nadir meydana gelmektedir. Bu sebeple, çok ağır hastalar ve yaşlı insanlar için de çok uygundur. Doktor mide endoskopisini tekrarlayarak, yapılan tedavinin başarısını daha iyi değerlendirebilir.

**Üst sindirim sisteminin endoskopisinde ışın etkisi yoktur!**

### **Neden endoskopi?**

- Üst sindirim sisteminin endoskopisi yemek borusunun, midenin ve onikiparmak bağırsağının yüzeyinin değerlendirilmesine ve *Helicobacter pylori* olup olmadığının incelenmesine olanak sağlar.
- Endoskopi sayesinde yemek borusu, mide ve onikiparmak bağırsağının mukozasındaki hastalıklı değişiklikler erken farkedilebilir.
- Endoskopinin büyük avantajı, hedefli ve ağrısız şekilde doku örneklerinin alınıp, ardından laboratuarda inceleme imkanı olmasıdır.

- Endoskopi sayesinde küçük girişimler de yapılabilir. Böylece çoğu zaman bir ameliyat önlenebilir.
- Endoskopinin tekrarlanması durumunda yapılan tedavinin başarısı daha iyi değerlendirilebilir. Bunun yanısıra doktor, küçük doku örnekleri (biyopsi) alabilir ve ardından analiz edebilir.

### **İnceleme gününde.**

- Midenin incelemede doğru değerlendirilebilmesi için, içinde yemek artıkları bulunmamalıdır. Bu sebeple endoskopinin yapıldığı gün

**karnınız aç** olmalı, yani incelemeden önce yemek yememeli ve bir şey içmemelisiniz.

- Eğer **boğazınız bir sprey ile uyuşturulduysa**, incelemeden sonra bir saat bir şey yememeli ve içmemelisiniz.
- Eğer size **sakinletici bir ilaç** verildiyse, lütfen trafiğe aktif katılma veya makine kullanma yeteneğinizin kısıtlı olduğuna dikkat edin.



# Kısa ve Ağrısız: Tedavi

Helicobacter pylori enfeksiyonu tespit edildiğinde doktor, bakterinin tamamen yok edilmesi için (eradikasyon) önlemleri başlatır. Bu alandaki en etkin ve tanınan tedavi şekli üçlü ya da tripel tedavidir. Bu tedavide hasta yedi gün boyunca asit önleyici ilaçlar (proton pompa inhibitörleri) ve antibiyotikten oluşan bir kombinasyon alır. Klinik araştırmalar ve uygulamadaki deneyimler bu tedavi şeklinin etkinliğini kanıtlamaktadır. Ortalama

eradikasyon oranı % 90'ın üzerinde bulunmaktadır ve mide ve onikiparmak barsağı ülserlerine ilişkin iyileşme oranı hatta % 92 ile % 97 arasındadır!

Bu yüksek başarı oranının hasta olarak, sizin açınızdan anlamı: Genel olarak sadece bir defa tedavi yürüteceksiniz ve bundan sonra bir ömür boyu, Helicobacter pylori olarak da tanımlanan, "mide şeytani" açısından rahata kavuşacaksınız.

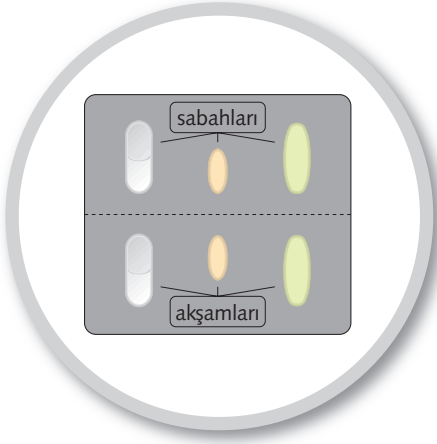
## Üçlü Tedavinin Uygulanması

Genel olarak iyi tolere edilen üçlü tedavinin uygulaması basittir ve sadece yedi gün sürer. Bu Helicobacter pylori'yi öldürür ve bu vasıta ile mide ve onikiparmak bağırsağı ülserlerinin tedavisine yardımcı olur.



## Üçlü tedavinin yararlarına genel bir bakış

- Ağrılardan hızlı bir şekilde kurtulma
- Güvenilir asit kontrolü
- Yüksek iyileşme oranları
- Hastalığın nüksetmesinin başarılı bir şekilde önlenmesi
- Komplikasyonların önlenmesi



Burada üç farklı ilacın bir bileşimi kullanılır:

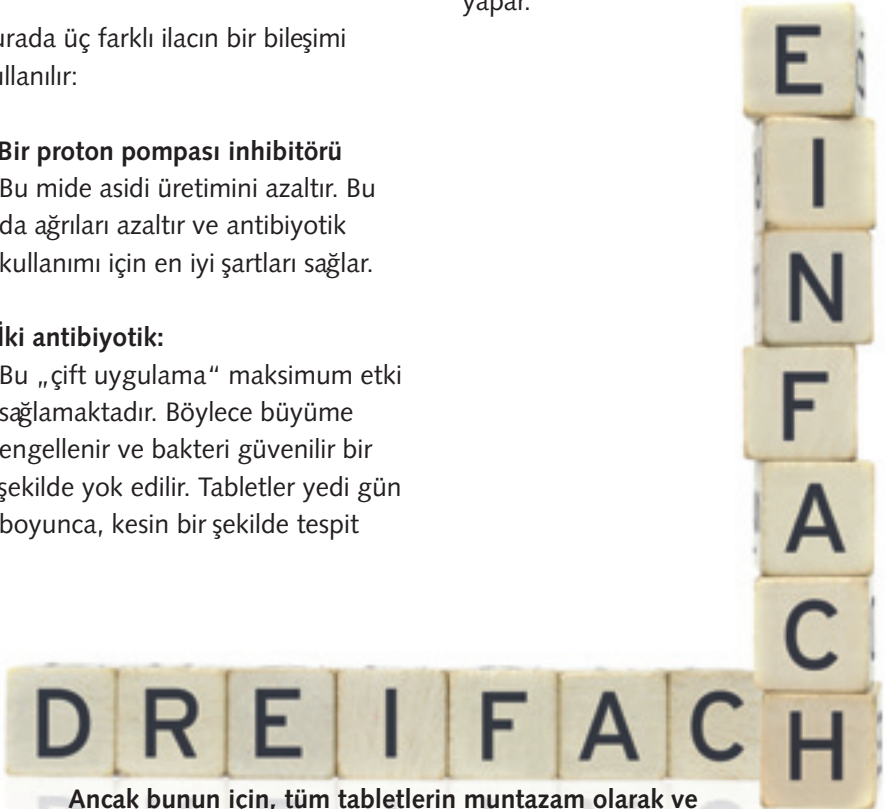
- **Bir proton pompası inhibitörü**

Bu mide asidi üretimini azaltır. Bu da ağrıları azaltır ve antibiyotik kullanımı için en iyi şartları sağlar.

- **İki antibiyotik:**

Bu „çift uygulama“ maksimum etki sağlamaktadır. Böylece büyüme engellenir ve bakteri güvenilir bir şekilde yok edilir. Tabletler yedi gün boyunca, kesin bir şekilde tespit

edilmiş dozajda – her sabah ve her akşam – alınırlar. Bileşik bir ambalaj kullanımı basit ve güvenlidir. Hemen tüm hastalarda Helicobacter pylorinin oluşturduğu enfeksiyon bir hafta içinde tamamen giderilir ve kronik mukoza iltihapları ve de mide -/bağırsak bölgesindeki ülserler, bunu takiben küçülürler. Tedavinin bitiminden yaklaşık olarak dört hafta sonra hekiminiz, çoğunlukla da nefes - veya dışkı testi yardımıyla bir başarı kontrolü yapar.



Ancak bunun için, tüm tabletlerin muntazam olarak ve tamamen alınması şarttır.

# Çoğu zaman bir defa ve bir daha asla: helicobacter pylori enfeksiyonu



**>% 90 iyileşme Şansı**

Tutarlı bir şekilde yürütülmüş bir üçlü tedaviden sonra, sıkıntı yenilenmesi tehlikesi çok düşüktür. Bu Almanya'daki, tedavi görmüş hastaların % 90'ından fazlası için şu anlama gelir: **bir defa ve bir daha asla.**

Dünya üzerindeki insanların yaklaşık olarak % 50'si, Avrupa'da yaklaşık olarak her üç kişiden biri Helicobacter pylori ile enfekte olmuştur. Yayılma yolu tamamen açıklanmamıştır, ancak yetişkin yaşlarda bulaşma tehlikesi son derece düşüktür. İncelemeler, enfeksiyonların çoğunun çocukluğun ilk yıllarında oluştuğunu göstermiştir -

muhtemelen ebeveyn ile çocuk arasındaki doğal sıkı temas sırasında, ağızdan ağıza yayılma yoluyla olur. Hijyenik olarak kötü şartlarda, örneğin gelişmekte olan ülkelerde, bakterinin, mikrobu taşıyan kişilerin tuvaletler vasıtasıyla, kirlenmiş içme suları veya gıda maddeleri vasıtasıyla yayılması da hesaba katılmalıdır.

---

# Kendi Kendinize

## Sağlık: Mideye Dost Bir Yaşam şekli için ipuçları

---

Hekiminizin tıbbi önlemleri yanında, siz kendiniz de midenizin sağlığı için çok şey yapabilirsiniz ve örneğin gün boyu pusuda bekleyen “asidi serbest bırakan” bir çok şeyin yolundan çekilebilirsiniz. Size bunun için aşağıda birkaç ipucu vermek isteriz:

- Alkol, kahve ve sigara tüketiminden uzak durun veya azaltın.
- Beslenmenizi az yağlı, bolca tahıl ürünleri (makarna, pilav) bulunan, selüloz içeren değerini kaybetmemiş gıdalara, meyve ve sebzeye çevirin.
- Gün boyunca dağılmış olarak, küçük öğünler alınız.
- Baharatları mümkün olduğu kadar tasarruflu kullanın.
- Dengeli bir çevre için çaba gösterin.
- Strese, gevşeme egzersizleri ile karşı koyun.
- Sık sık açık havada hareket yapın.



Sürekli ve sebebi belli olmayan rahatsızlıklarda, mümkün olduğu kadar çabuk bir şekilde hekiminize başvurmanız gerekir. Veya bir sonraki randevunuzda, bir *Helicobacter pylori* enfeksiyonu olasılığı hakkında bilgi isteyiniz.

Diğer bilgileri internette, [www.magenerkrankungen.de](http://www.magenerkrankungen.de) adresinde de bulabilirsiniz.



**Evet Hayır**

- Sıkça veya sürekli olarak aşağıdaki rahatsızlıkları duyuyor musunuz?
- Karnın üst kısmında ağrılar
- Basınç ve dolu olma hissi
- Bulantı
- Zamanından önce doyma hissi
- Karnın üst kısmında şişkinlik hissi veya karında şişkinlik
- Mide rahatsızlıkları yemek yeme, ilaç alma, kahve veya alkol ve benzerleri ile bağlantılı olarak mı ortaya çıkıyor?
- Ailenizde ciddi mide hastalıkları mevcut mu veya mevcut oldu mu?

**Evet Hayır**

- Sıkça stres sıkıntınız olur mu?
- Sigara içiyor musunuz?
- Daha önce sıkça mide-bağırsak ilaçları aldınız mı?
- Muntazam olarak ağrı kesiciler (örneğin ASS, diclofenac, ibuprofen) alıyor musunuz?
- Daha önce sihi şartların nispeten kötü olduğu ülkelerde (örneğin gelişmekte olan ülkelerde) bulundunuz mu?

---

# Midenizi Test Edin!

---

Helicobacter pylori'nin sebep olabileceği bir iltihabın belirtilerinin teşhisinde Anket Formumuz size yardımcı olabilir.

Cevap hanesini basitçe işaretleyin. Kırmızı bölgedeki her "Evet" cevabı için 2 puan, gri bölgedeki her "Evet" cevabı için 1 puan kaydediniz.

Sonunda puanlarınızı toplayınız. 4 puanlık bir sonuçtan itibaren, size her halükarda hekiminizle görüşmenizi öneririz. Sorularınız için Servis Merkezimiz, **0800 295 6666** no.lu ücretsiz danışma hattı veya E-posta [servicecenter@nycomed.de](mailto:servicecenter@nycomed.de) üzerinden hizmetinizdedir.

Ve internette, **[www.magenerkrankungen.de](http://www.magenerkrankungen.de)** adresinde de, mide ile ilgili birçok ilginç bilgi bulabilirsiniz.

NYCOMED

[www.magenerkrankungen.de](http://www.magenerkrankungen.de)

**Nycomed Deutschland GmbH**

Moltkestraße 4  
D-78467 Konstanz

[servicecenter@nycomed.de](mailto:servicecenter@nycomed.de)



[www.magenerkrankungen.de](http://www.magenerkrankungen.de)