

# Närästys

**Närästyksellä tarkoitetaan polttavaa kipua tai epämiellyttävää tunnetta rintalastan takana. Oire on yleinen ja se liittyy usein ruokailuun. Närästystä voi lievittää kotikonstein.**

## Yleistä

Närästys tuntuu usein poltteenä rintalastan alaosan tienoilla, mutta se voi tuntua myös ylempänä ja säteillä kaulalle. Närästykseen aiheuttaa happaman mahanesteiden nousu ruokatorveen, joka saattaa tuntua karvaana makuna suussa. Närästys lisääntyy usein happamien ruokien tai liian raskaiden aterioiden syönnin jälkeen. Kiristävät vaatteet, kumartelu ja makuuasento saattavat lisätä oireita. Usein toistuvan närästykseen taustalla voi olla refluksitauti, joka on mahalaukun ja ruokatorven toiminnallinen häiriö.

## Itsehoito

Tilapäistä närästysoiretta voi lievittää apteekista ilman reseptiä saatavilla hapon eritystä estävillä lääkkeillä. Apteekin henkilökunta auttaa tarvittaessa oikean tuotteen valinnassa. Itsehoitolääkkeitä voi käyttää parin viikon ajan. Oireiden väistymiseen saattaa kulua muutama päivä.

Närästykseen vähentämiseksi ja lievittämiseksi kannattaa välttää mahaan ärsyttäviä ruokia (happamat ruuat ja hedelmät, kahvi, rasvaiset ruuat ja suklaa), runsaita aterioita ennen nukkumaan menoa, runsasta alkoholin käyttöä ja tupakointia. Myös painonhallinnasta voi apua.

Sängyn pääpuolen korottaminen voi hillitä yöllistä närästystä.

## Milloin yhteys terveydenhuollon ammattilaiseen?

Terveydenhuollon ammattilaiseen on syytä olla yhteydessä, jos

- närästystä esiintyy useita kertoja viikossa pitkiä aikoja.
- närästystä ensimmäistä kertaa ja ikää yli 50-v
- närästys on jatkuvaa, toistuvaa tai voimakasta tai kipu säteilee vatsasta selkään
- närästykseen liittyy polttelun lisäksi kipua vatsassa tai rinnalla
- närästykseen liittyy pahoinvointia, oksentelua, nielemisvaikeutta tai laihtumista
- itsehoito ei auta
- närästykseen tunne liittyy rasitukseen

Voit tehdä tarkemman närästyksen oirearvion myös Omaolo-palvelussa. Kysely auttaa sinua arvioimaan, milloin ja millaiseen hoitoon sinun tulee hakeutua.

- Omaolo oirearviot (Omaolo.fi) <https://www.omaolo.fi/palvelut/oirearviot>

Jos närästysoireeseen liittyy yllättävää tai äkillistä vatsa- tai rintakipua, on hoitoon hakeuduttava **heti**. Oireet voivat olla merkkejä sydänperäisestä kivusta. Samoin tulee toimia, jos närästysoireisiin liittyy verioksentelua tai nielemisvaikeutta.

## Aiheeseen liittyvää

- Närästys (Terveyskirjasto.fi)  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00052](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00052)
- Refluksitauti (mahan sisällön nousu ruokatorveen)  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00072](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00072)

**Yhteistyössä mukana:**

DUODECIM  
TERVEYSKIRJASTO

Versio 2.0 12.2.2021