**magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz**

O zdraví 15. 2. 2018 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Když „pálení žáhy“ může škodit zdraví. Reflux trápí až 10 procent populace

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-,,paleni-zahy-muze-skodit-zdravi.-Reflux-trapi-az-10-procent-populace__s10012x10824.html

Refluxní chorobou trpí 5-10 % populace v zemích západní Evropy a USA. Je to nepříjemné onemocnění, kdy se obsah žaludku vrací zpět do jícnu. Způsobuje pálení žáhy, nevolnosti i další potíže. Trápí často osoby s vyšší hmotností, těhotné ženy nebo osoby s brániční kýlou. V rámci léčby se uplatňují nejen léky, ale i změna životního stylu a stravování.

Reflux (gastroezofageální reflux) je průnik žaludečního obsahu do jícnu. Pokud vyvolává potíže a objevují se i změny sliznice v jícnu - jedná se již o refluxní chorobou jícnu. Příčinou této nemoci je zejména nedostatečnost dolního jícnového svěrače (svalů v dolní části jícnu).

## Koho nejčastěji tento problém trápí?

**Refluxní chorobou trpí 5-10 % populace v zemích západní Evropy a USA.** Častěji se tato nemoc objevuje u **pacientů s nadváhou či obezitou** (z důvodu vyššího tlaku na žaludek, který může vést k oslabení svalů v dolní části jícnu), **u těhotných žen** (nejen z důvodu tlaku rostoucího plodu v děloze na žaludek, ale i vlivem hormonálních změn), **u pacientů s brániční kýlou** nebo zpomaleným vyprazdňováním žaludku. Negativní vliv má i stres a hektický životní styl či užívání některých léků.

## Kašel - ten může být také příznakem

- pálení žáhy
- nevolnost
- opakované záněty
- kašel po jídle

**Typickými příznaky je pálení žáhy** (nejčastěji vleže, v předklonu nebo po jídle), návrat žaludečního obsahu do jícnu nebo dokonce i do úst, obtížné nebo bolestivé polykání. Často bývá i nevolnost, říhání, zvýšené nadýmání, může se objevit i pocit hořkosti v ústech, zápach z úst nebo zánět jícnu. **Na refluxní chorobu mohou ukazovat i opakované infekce dýchacích cest** (zápaly

plic, laryngitidy), **chrapot, kašel** (objevující se zejména po jídle).

Pokud se pálení žáhy objeví jen výjimečně, když to člověk přežene s jídlem, sní větší množství pokrmů různého typu (smažených pokrmů, kynutého pečiva, sladkostí, třeba i v kombinaci s alkoholem, kávou nebo džusem), pak se o refluxní chorobu jícnu se s největší pravděpodobností nejedná. V takovém případě mohou pomoci volně dostupné léčivé přípravky nebo nápoj připravený z trochy jedlé sody rozpuštěné ve vlažné vodě. Podpořit a ulehčit zažívání může i i lněné semínko.

Pokud však člověka pálí žáha opakovaně nebo dokonce denně, obsah žaludku se vrací dokonce až do úst, rozhodně není vhodné řešit potíže volně dostupnými přípravky či jedlou sodou, ale je nutné vyhledat lékaře. Ten může doporučit různá vyšetření – např. endoskopické vyšetření jícnu, kdy je možné posoudit i stav sliznice (a případně i odebrat její vzorek) nebo sledování a měření pH v jícnu.

- **Vyplatí se nechat se vyšetřit.** Neléčená refluxní choroba může vést nejen k zánětu jícnu, ale i ke změnám ve sliznici jícnu, vzniku vředu nebo dokonce nádorového onemocnění.

## Léčba – léky, ale i změnou životního stylu a stravy

Pro léčbu refluxní jícnové choroby se využívají **léky, které snižují tvorbu kyseliny solné v žaludku** (inhibitory protonové pumpy a další) nebo **léky neutralizující tuto kyselinu** (antacida), ale jsou nutné i režimové změny – a to nejen ve výběru a úpravě potravin. Inhibitory protonové pumpy je nutné často užívat dlouhodobě, při krátké léčbě se po vysazení mohou potíže znovu vrátit. V úvahu může v některých případech přicházet i operační řešení.

- Trápí-li reflux člověka obézního nebo s nadváhou, měl by se snažit zhubnout.

**Potřebný je pravidelný režim ve stravě – lépe jíst pravidelně, raději zejména zpočátku menší porce.** Rozhodně není vhodné hladovět nebo se naopak přejídat. Optimalní jídelníček vede k snížení celkového příjmu a pomalému, trvalému procesu vedoucímu k optimální váze.

- Je-li to možné, je vhodné **vyvarovat se stresu a spěchu** - na jídlo by měl mít člověk dostatek času, klid – sousto dobře rozmělnit, nehltat.
- Jíst je třeba vsedě, nejlépe **i po jídle zůstat půl hodiny sedět v klidu** a vyvarovat se konzumace stravy krátce před ulehnutím (a při spánku mít

hlavu a trup v mírně zvýšené poloze oproti tělu).

- **Kouření, konzumace alkoholu, kávy a silného čaje, ale stejně tak i sycených nápojů, neředěných ovocných džusů a nápojů s obsahem kyselin (kys. citronové, kys. fosforečné) je nevhodné.**
- Vyřadit ze stravy by člověk měl i potraviny s vysokým obsahem tuku a smažené pokrmy, mnohem vhodnější je vaření (i v páře) a dušení.
- Potíže **způsobují či zhoršují také dráždivá koření** (pálivá paprika, pepř, ale třeba i česnek), **čokoláda, máta** (peprmint), **sladké pečivo a moučníky, potraviny z kynutého těsta, citrusové ovoce.**

---

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz