



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 7. 7. 2023 | Mgr. Jitka Laštovičková

# Pálení žáhy - akutní první pomoc i dlouhodobá prevence

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Paleni-zahy---akutni-prvni-pomoc-i-dlouhodobá-prevence\\_\\_s10012x20155.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Paleni-zahy---akutni-prvni-pomoc-i-dlouhodobá-prevence__s10012x20155.html)

Hořko v ústech, pálení v krku a na hrudi – není to vůbec příjemné. Dostaví se, když se přejíme nebo se vrhneme do fyzické práce krátce po jídle. Co nám pomůže od akutních potíží a jak změnit svůj životní styl, když se pálení žáhy objevuje pravidelně?



Pálení žáhy nebo také jícnový nebo [gastroezofageální reflux](#) (GERD) vzniká, když se v důsledku zvýšené tvorby kyselin a také povolením těsnosti spodního jícnového svěrače dostávají kyseliny ze žaludku do oblasti jícnu nebo dokonce až do úst.

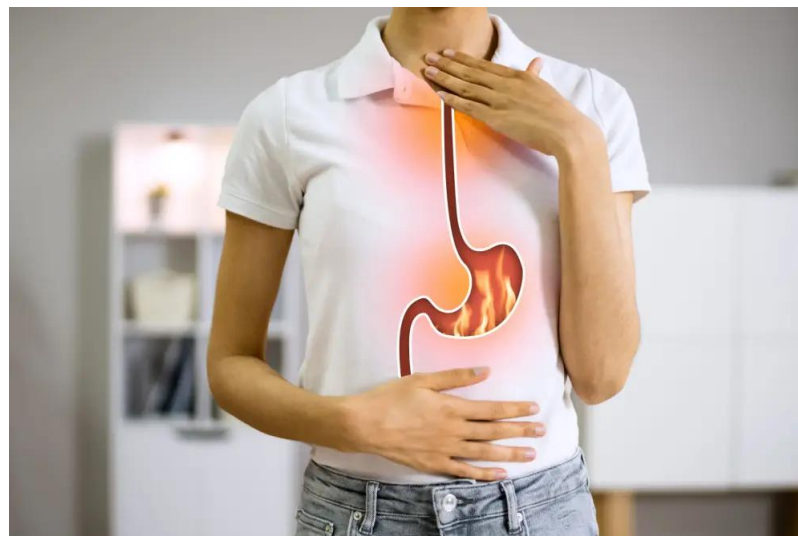
# Když kyseliny ze žaludku putují vzhůru

Kyseliny samozřejmě dráždí sliznici jícnu, což způsobuje nepříjemné projevy.

Mezi ty může patřit:

- hořkokyselá chuť v ústech
- pálení či bolest za hrudní kostí
- říhání
- zvýšené slinění
- pocit, že se nám chce zvracet
- pocit plnosti
- nadýmání
- chronický kašel, chrapot a laryngitida

Pokud se u vás pálení žáhy objeví výjimečně po nějakém stravovacím „úletu“, o nic závažného se nejedná. To se někdy stane každému.



Problém ale je, **pokud vás trápí tyto potíže pravidelně** – pak už je nutné zpozornět a navštívit lékaře. Jednat se totiž může o **závažnou chorobu**. Dlouhodobý kontakt kyselin se sliznicí jícnu ji samozřejmě poškozuje a může vést až k chronickému zánětu jícnu a následně k nádorovým změnám sliznice.

## **Koho tento problém trápí?**

Ze studií vyplývá, že celosvětově se reflux týká nejčastěji obyvatel Středního východu (až 33 %), Evropa ale bohužel nezůstává se svými až 26 % příliš pozadu. Naopak, nejméně se pálení žáhy vyskytuje v oblasti Východní Asie.

Pálení žáhy úzce souvisí se stravováním. **Nejčastěji se objeví, když uděláte chybu** - sníte mnohem více, než byste měli, zkombinujete pokrmy či nápoje, které mohou pálení žáhy vyvolat. Riziko pálení žáhy stoupá u **kuřáků**, lidí s **nadváhou nebo obezitou a těch, kteří pijí ve větším množství kávu a jsou vystaveni dlouhodobému stresu**. Pálení žáhy trápí také velmi mnoho **těhotných žen**, přičemž **pravděpodobnost vzniku obtíží roste spolu se zvyšujícím se stupněm těhotenství** (v důsledku hormonálních změn i růstu plodu).

## SOS - první pomoc při pálení žáhy

Při akutních příznacích vám mohou pomoci volně prodejné **léčivé přípravky, které mají za úkol neutralizovat žaludeční kyselinu**, a tím ulevit sliznici jícnu.



- Zvolit můžete tablety, žvýkácí tablety nebo tekuté suspenze.
- Nemáte-li po ruce žádný z těchto přípravků, pomůže akutní potíže zvládnout i **lžička jedlé sody**. Užijte ji rozmíchanou ve sklenici vody.

Ale POZOR! Soda není vhodná pro toho, koho trápí žaludeční vředy.

- **Rozhodně není řešením** se při potížích natáhnout – naopak se obvykle v pozici vleže nepříjemné pocity ještě zhorší. Zapomeňte také na často doporučované mléko, jogurt nebo mátu. I ty vám mohou spíše přitížit.

## Zapomeňte na kávu i cigárko

Při trvajících zažívacích obtížích doporučujeme konzultovat zdravotní komplikace s lékařem. Ten pravděpodobně doporučí úpravu životosprávy – změnu jídelníčku s vyloučením potravin spouštěcích pálení žáhy, nekouření, v případě nadváhy a obezity pak snížení hmotnosti.

Je velmi individuální, které z potravin mohou právě u vás stát za pálením žáhy. Obecně se může jednat o:

- smažená jídla nebo **potraviny/pokrm** s vysokým obsahem tuku
- čerstvé pečivo a pokrmy z **kynutého těsta**
- sladké pokrmy

- **kávu** a silný čaj, sycené a slazené nápoje
- potraviny a nápoje s vysokým obsahem kyselin (např. džusy, kolové nápoje)
- čokoládu
- česnek, cibuli, **pálivá koření**
- rajčata, papriku, zelí, citrusové plody
- mátu a potraviny obsahující mentol

Pokud výše uvedené změny samy o sobě nestačily, pak u vás bude pravděpodobně vhodné užívání léků. Jednat se může o přípravky na snížení tvorby žaludečních kyselin nebo podporující normální pohyblivost trávicího traktu. U některých pacientů si mohou obtíže vyžádat i chirurgické řešení (např. v případě kýly v oblasti bránice).

## 9 věcí, které pomáhají při pálení žáhy

1. Jídlo **nehltejte, jezte pomalu a jen do pocitu sytosti.**
2. **Volte spíše menší porce** a raději jezte 5-6x denně než 3x denně větší porci. Jíte-li ve spěchu, spíše hrozí přejedení.
3. Jídlo vždy konzumujte **vsedě**, po jídle si dopřejte **klid** (ne v leže).
4. Po jídle si nelehejte a **vyvarujte se větší námahy** a činností v předklonu i těch, které aktivují svaly v oblasti břicha.

5. Snažte se omezit nebo zcela vyvarovat konzumace potravin a pokrmů, které vám pálení žáhy spouští (pomoci s jejich odhalením může jednoduchý „deníček“).
6. Poslední večerní jídlo konzumujte **minimálně 3 hodiny před ulehnutím**.
7. Trápí-li vás potíže vleže, zvolte při usínání **polohu na levém boku a horní část matrace vypodložte**, aby byla horní část trupu a hlava o něco výš.
8. Zkuste zklidnit trávicí trakt pomocí **bylinkového čaje** s obsahem heřmánku nebo fenyklu.
9. **Nenoste oblečení těsnév oblasti pasu** nebo příliš utažený pásek – i tyto faktory mohou k rozvoji potíží přispět.

**Zdroje obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**[https://www.researchgate.net/profile/Dr-Sheikh-Abdul-Khaliq/publication/365345518\\_Prevalence\\_of\\_heartburn\\_acid\\_reflux\\_in\\_the\\_population\\_of\\_Karachi\\_Pakistan\\_A\\_cross-sectional\\_survey/links/6370096c54eb5f547cc89972/Prevalence-of-heartburn-acid-reflux-in-the-population-of-Karachi-Pakistan-A-cross-sectional-survey.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Dr-Sheikh-Abdul-Khaliq/publication/365345518_Prevalence_of_heartburn_acid_reflux_in_the_population_of_Karachi_Pakistan_A_cross-sectional_survey/links/6370096c54eb5f547cc89972/Prevalence-of-heartburn-acid-reflux-in-the-population-of-Karachi-Pakistan-A-cross-sectional-survey.pdf)**

**<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2255534X22000809>**

**<https://academic.oup.com/dote/article/35/1/doiab058/6354029?login=false>**

**[https://www.researchgate.net/profile/Kevin-Tandarto/publication/360615725\\_The\\_Correlation\\_Between\\_Coffee\\_Consumption\\_and\\_Gastroesophageal\\_Reflux\\_Disease/links/6](https://www.researchgate.net/profile/Kevin-Tandarto/publication/360615725_The_Correlation_Between_Coffee_Consumption_and_Gastroesophageal_Reflux_Disease/links/6)**



**28375d1dcb5ce0499d74780/The-Correlation-Between-Coffee-Consumption-and-Gastroesophageal-Reflux-Disease.pdf?\_sg%5B0%5D=started\_experiment\_milestone&origin=journalDetail&\_rtd=e30%3D**

[kouření](#) [nadváha](#) [obezita](#) [pálení žáhy](#) [prevence](#) [první pomoc](#) [psychická pohoda](#)  
[reflux](#) [stres](#) [vyvážený příjem živin](#) [zdravé jídlo](#) [změním si život](#)

---

Copyright © 2025

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)