magazín pro zdravý životní styl, 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-dlouhodoba-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 množstvím 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, žvýkací 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/pokrmy 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 5–6× denně než 3× 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.sciencedirect.com/science/article/pii/S2255534X22000809
https://academic.oup.com/dote/article/35/1/doab058/6354029?login=false
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 © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz