



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 12. 2021 | 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

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?



Když kyseliny ze žaludku putují vzhůru

- Pálení žáhy nebo také **pyróza vzniká**, když se kyseliny ze žaludku dostávají do oblasti jícnu nebo dokonce až do úst v důsledku zvýšené

tvorby kyselin a také povolením těsnosti spodního jícnového svěrače.

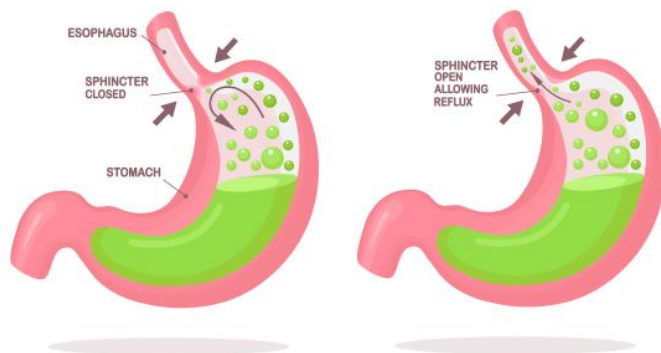
Kyseliny samozřejmě **dráždí sliznici jícnu**, což způsobuje nepříjemné projevy. Hořkokyselá chuť v ústech, pálení či bolest za hrudní kostí. Může se objevit i říhání, zvýšené slinění, pocit, že se nám chce zvracet, nebo [pocit plnosti, nadýmání](#).

- Pokud se u vás pálení žáhy objeví výjimečně po nějakém stravovacím „úletu“, o nic závažného se nejedná. To se někdy stane každému.
- **Problém je, trápí-li vás tyto potíže pravidelně** – může se **jednat o refluxní chorobu jícnu** – pak už je nutné zpozornět a zajít se poradit s lékařem. Dlouhodobý kontakt kyselin se sliznicí jícnu ji samozřejmě poškozují a může vést až k chronickému zánětu jícnu (ten může vyústit až k nádorovým změnám sliznice).

Koho tento problém trápí?

GASTROESOPHAGEAL REFLUX DESEASE

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed



Nejčastěji se pálení žáhy objeví, když uděláme nějakou **chybu ve stravování** - sníme mnohem více, než bychom měli, zkombinujeme pokrmy či nápoje, které mohou pálení žáhy vyvolat.

Nicméně pokud kouříte, pijete více kávy a jste neustále ve **stresu**, je poměrně pravděpodobné, že se u vás tento problém objeví.

Pálení žáhy trápí celou řadu žen ve vyšším stupni **těhotenství** (v důsledku hormonálních změn i růstu plodu) a častěji se také tyto potíže objevují u lidí, které trápí nadváha nebo obezita s tukem uloženým zejména v oblasti břicha.

Potraviny a nápoje, které spouští problémy

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

- alkohol, káva a silný čaj, sycené a slazené nápoje
- potraviny a nápoje s vysokým obsahem kyselin (např. džusy, kolové nápoje)
- čokoláda
- česnek, cibule, pálivá koření
- rajčata, paprika, zelí, citrusové plody
- máta a potraviny obsahující mentol

Akutní první pomoc



Rozhodně není řešením se při potížích natáhnout – naopak se obvykle v pozici vleže potíže ještě zhorší.

Když potřebujete ulevit akutně, jsou **dostupné volně prodejné léčivé**

přípravky, které pomáhají neutralizovat žaludeční kyselinu, a tím pomoci ulevit sliznici jícnu. Můžete zvolit 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 sklenice vody, není však vhodná pro toho, koho trápí žaludeční vředy.
- Naopak zapomeňte na často doporučované mléko, jogurt nebo mátu – ty naopak mohou potíže spíše zhoršit.

Trvalá úprava životasprávy

- Při častějších problémech je na prvním místě samozřejmě úprava životasprávy – **změna jídelníčku**, zanechání kouření, zhubnutí.

Pokud toto samo o sobě nestačí, pak je třeba přidat také léky. Pro ty, které trápí zvýšená tvorba žaludeční kyseliny, jsou doporučovány léky, které snižují její tvorbu. Užívají se také léky, které pomáhají podporovat **normální pohyblivost trávicího traktu** – aby se omezil prostup kyselin ze žaludku do jícnu. U některých pacientů může být nutné i chirurgické řešení (např. v případě kýly v oblasti bránice).

Tipy, které fungují

- **Jezte pomalu** do dosažení pocitu sytosti a jídlo nehltejte. Zvolte spíše menší porce a raději jezte 5-6x denně než 3x denně větší porci. Jíme-li ve spěchu, více hrozí, že se přejíme nebo nám bude těžko. Poslední večerní jídlo konzumujte **minimálně 3 hodiny před ulehnutím**. Trápí-li vás potíže vleže, zvolte polohu na levém boku a horní část matrace vypoďte, aby byla horní část trupu a hlava o něco výše.
- **Jídlo vždy konzumujte vsedě**, po jídle si dopřejte klid. Po jídle si nelehejte a vyvarujte se větší námahy. Nevhodné jsou aktivity, který více aktivují svaly v oblasti břicha, aktivity v předklonu. Snažte se omezit nebo zcela vyvarovat konzumaci potravin a pokrmů, které vám pálení žáhy spouští - **zaznamenávejte si, kdy a jak se potíže objevily**, abyste zjistili s jakými potravinami či pokrmy jsou spojeny. Každý může reagovat na určité potraviny trochu jinak - někomu způsobí potíže všechny „rizikové“ potraviny, někomu pouze některé.
- Můžete zkusit **zklidnit trávicí trakt** i [pomocí bylinkového čaje](#) s obsahem heřmánku nebo fenyklu. Pozor také na těsné oblečení v oblasti pasu nebo příliš utažený pásek - i tyto faktory mohou k rozvoji potíží přispět.

Zdroje obrázků v textu: shutterstock.com

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

Copyright © 2023

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