



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O zdraví](#) 9. 9. 2013 | tla

# Pálí vás žáha? Špatně jíte!

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Pali-vas-zaha-Spatne-jite!\\_s10012x7889.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Pali-vas-zaha-Spatne-jite!_s10012x7889.html)

Jak něco sníte, lehnete si do postele, vypijete kávu, ohnete se... Začne vás pálit žáha. Jednou měsíčně nepříjemný pocit zažije přes 45 procent Čechů. Mnoho z nás, statistiky uvádějí až sedm procent dospělých, s problémy zápasí dennodenně. Nemluvíme o těhotných ženách, u kterých po porodu odezní.



První pomocí bývá tabletky, sáhneme do kabelky, lékárničky, a polykáme, cumláme a přejeme si: ať už to jen přejde. Ti dříve narození si ze zvyku ve skleničce vody rozmíchají jedlou sodu. Ono se uleví, ale... **Jestliže neodstraníte příčinu, pálení žáhy se dostaví zítra, za tři dny, za měsíc.** Pomoc je přitom velmi jednoduchá. **Stačí se naučit správně jíst a žít!**

Problémy se zažíváním jako je právě pálení žáhy, ale třeba i plynatost, průjem či zácpa souvisejí s tím, jak jíme, ale také s naším způsobem života. Všechno kolem nás se **zrychluje** a stejně fungujeme i my.

Jen co se ráno probudíme cítíme pálení za hrudní kostí, máme pocit „knedlíku“ v krku, ale ne z nachlazení. A saháme po léku. Když se nám trochu uleví, **ve spěchu něco zhltneme** u toho se snažíme přečíst co nejvíce informací na mobilu, počítači, zapneme si televizi. Svačinu nestihneme, možná kafe, jedno, druhé. K obědu si dáme něco „rychlého“ v bufetu – a to ještě v lepším případě. A už je to tady zase, **saháme po další tabletce**. Odpoledne musíme vyřídit to, to, opět jedna, druhá káva, a honem běžet vyzvednout děti ze školky. Pak se doma postarat o rodinu, připravit večeři a konečně se v relativním klidu nacpeme, a na uklidnění si dáme skleničku, dvě, tři vína, piva, kořalky. Je nám konečně dobře. Jenže, přijde zase ráno a tabletky...

Přestože jde o model velmi extrémní, najdou se lidé, kteří tak opravdu fungují.

**Ničíme se sami, příčinou je stres, nespokojenost sama se sebou, špatný způsob stravování - hltání, přejídání.** V mnoha případech bychom si od problémů mohli pomoci, jen se nad sebou dokázat zamyslet.

### **Co je pálení žáhy?**

„Pálení žáhy vzniká v důsledku takzvaného **gastroesofageálního refluxu**. Kyselina chlorovodíková, která má v žaludku za úkol trávit potravu, stoupá nahoru do jícnu a dráždí citlivou tkáň. Zjednodušeně řečeno: žaludeční obsah uniká volně do spodní části jícnu a zase se vrací zpět. To způsobuje **nepříjemný pocit pálení za hrudní kostí, nadměrné slinění, pocity cizího tělesa v krku anebo obtížné a bolestivé polykání,**“ vysvětluje MUDr. Jiří Laštůvka, primář Interního oddělení Masarykovy nemocnice v Ústí nad Labem.

## **Jak si pomoci?**

Určitě si říkáte: a je to tady zase, teď budou následovat rady, jak pravidelně pětkrát denně jíst, ke snídani si dát ovesné vločky s jogurtem, jíst méně tučná a přepálená jídla, zapomenout na uzeniny, tučné sýry, omezit pití kávy a zkusit ji „proložit“ zeleným čajem, s rozumem jíst sladké - především cukrářské a pekařské výrobky, které jsou zároveň sladké i tučné -, omezit alkohol a večerní zobání chipsů a ořechů u televize, knížky či internetu. A samozřejmě si naordinovat pravidelný pohyb, snažit se aspoň třikrát týdně zajít na hodinu aktivně hýbat do tělocvičny - z člověka krásně spadne stres a napětí. Už dost? Že jste všechno už četli a slyšeli mnohokrát?

Přitom jde o způsob, který je velmi často účinný, jednoduchý. Ale vždyť ona ta volně prodejná tabletky z lékárny, případně předepsaná lékařem, funguje. Proč se snažit. **„Řada pacientů nadále kouří, nesnaží se snížit hmotnost, neomezí solení, nevyloučí alkohol a vyhýbá se pohybovým aktivitám. Někteří dokonce spoléhají výhradně na péči lékaře a léky,“** potvrzuje MUDr. Jiří Laštůvka.

## **Pálení žáhy a kašel**

Pálení žáhy nemusí skončit jen nepříjemným pocitem, reflux může stát za celou řadou problémů, může jít o dlouhotrvající kašel, chrapot, bolest v krku, hořko v ústech. **Neléčené pálení žáhy může vyústit i v rakovinu jícnu.**

Potíže s pálením žáhy, které neustupují, stejně jako všechny jiné zažívací obtíže, je proto nutné vždy konzultovat s lékařem. Okamžitě by do ordinace měl zajít ten, koho začaly trápit, aniž by udělal dietní chybu, změnil životosprávu.

---

Copyright © 2023

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