Pálení žáhy

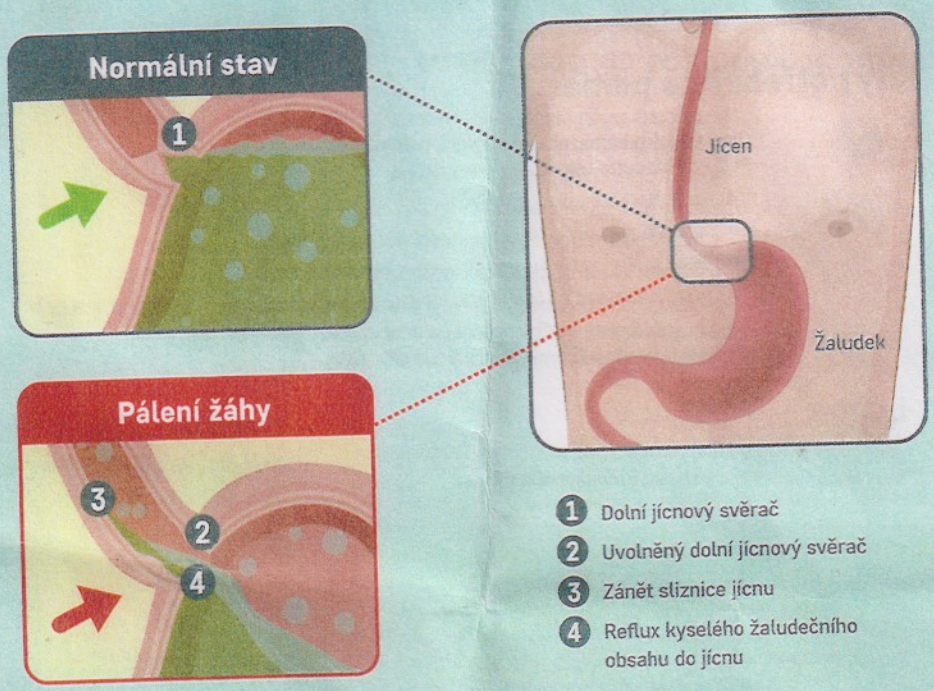


Pálení žáhy je pocit pálení za hrudní kostí. Zhoršuje se obvykle po jídle, večer, vleže a při předklonu. Někdy je provázeno hořkokyselou chutí v ústech. Občasné pálení žáhy je běžné a nemusíte se ho bát. Příznaky se dají často zvládnout jednoduchými změnami návyků.

Pokud je ale pálení žáhy časté a ovlivňuje vaše běžné aktivity, může být příznakem závažného onemocnění, které vyžaduje lékařskou péči.

Příčiny

Pálení žáhy je způsobeno tzv. gastroezofageálním refluxem, tedy **návratem žaludečního obsahu do jícnu**. Ten vzniká při oslabení funkce dolního jícnového svěrače, který normálně po spolknutí potravy a jejím přesunu jícnem do žaludku vstup do žaludku uzavírá. Žaludek vytváří žaludeční kyselinu, potřebnou k trávení potravy. Jeho sliznice je před působením kyseliny chráněná. Pokud se ale kyselý žaludeční obsah dostane do jícnu, vyvolá pocit pálení.



Rizikové faktory pálení žáhy

- Kořeněná jídla
- Cibule
- Citrusy (i džusy)
- Rajčata (i kečup)
- Mastná a smažená jídla
- Máta
- Čokoláda
- Velké porce tučného jídla
- Nadváha a těhotenství
- Alkohol, sycené nápoje
- Káva a kofeinové nápoje



Jak lze pálení žáhy předcházet

- Udržujte si zdravou tělesnou hmotnost.
- Nenoste těsné oblečení.
- Vyhýbejte se potravinám, které u vás pálení žáhy vyvolávají.
- Po jídle si nechoďte lehnout (asi 3 hodiny).
- Nejezte velké porce.
- Pokud máte pálení žáhy v noci, spěte se zvednutou horní polovinou těla.
- Nekuřte a nepijte alkohol (zhoršuje to funkci dolního jícnového svěrače).
- Omezte sladká jídla.
- Pokud pijete kávu, dávejte přednost espresu.
- Žvýkejte žvýkačky.
- Věnujte se pravidelně lehké pohybové aktivitě (hodinu před sportem a hodinu po sportu nejezte).
- Pomáhá 30 minut pomalého hlubokého dýchání denně.
- Pijte hodně vody (neutralizujete tak kyselý obsah žaludku).







Kdy potřebujete pomoc lékaře



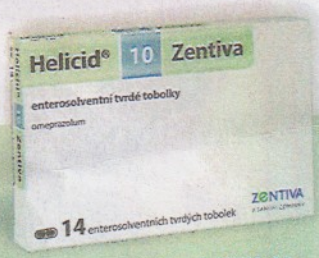
Dlouhodobý gastroezofageální reflux může vést k závažnému poškození jícnu.
Proto vyhledejte lékařskou péči, pokud:

- máte pálení žáhy častěji než 2x týdně;
- máte obtíže s polykáním;
- máte současně přetrvávající nevolnost nebo zvracíte;
- ztrácíte také chuť k jídlu nebo pozorujete úbytek na váze.

Jestliže je pálení na hrudi spojeno s bolestí, dušností, šířením bolesti do levé paže nebo dolní čelisti, může se jednat o projevy srdečního infarktu.
V takovém případě vyhledejte pomoc okamžitě.

Léčba

Lékař vám po řádném vyšetření může předepsat různé **léky ke snížení kyselosti žaludečního obsahu.**



Léčba příznaků refluxu (pálení žáhy, kyselá regurgitace) u dospělých.

Helicid obsahuje omeprazol. Lék k vnitřnímu užití. Poraďte se s lékařem nebo lékárníkem. Čtěte pozorně příbalovou informaci.

Zentiva k.s., U Kabelovny 130, 102 37 Praha 10; tel.: 267 241 111, zentiva@zentiva.cz, www.zentiva.cz

ZENTIVA