



ZDRAVÍ A KRÁSA 30. 08. 2012

Trápí vás pálení žáhy? Zbavte se jej navždy!

Pyróza je laicky řečeno „vrácení žaludečních šťáv do jícnu“. Část obsahu žaludku putuje zpět do jícnu, odkud se opět vrátí do žaludku. Jde v podstatě...

Pálení žáhy se vyskytuje pravidelně asi u 10% obyvatelstva a za život se s ním setkala téměř polovina dospělých jedinců. Těmito obtížemi trpí většinou těhotné ženy, osoby se špatnými stravovacími návyky a lidé holdující pravidelnému popíjení alkoholu. U těhotných žen zpravidla problém odezní po porodu, u těch ostatních lze nepříjemné potíže zmírnit změnou životního stylu.

Co je vlastně pálení žáhy

Pyróza je laicky řečeno „vrácení žaludečních šťáv do jícnu“. Část obsahu žaludku putuje zpět do jícnu, odkud se opět vrátí do žaludku. Jde v podstatě o velmi podobný proces jako při zvracení, ale bez dávení a křečí. Tento mechanismus se spouští v případě špatně fungujícího svěrače mezi jícnem a žaludkem. Pálení žáhy pak vzniká v důsledku této špatné funkce neboli **gastroesofageálního refluxu**, kterému se také říká **refluxní choroba jícnu**. Pocity pálení žáhy často provází i [bolest žaludku](#) a zápach z úst.

Složitý název gastroesofageální reflux vznikl ze složení slov „gaster“ (= žaludek), „oesophagus“ (= jícen) a „reflux“ (= zpětný návrat).

Příznaky pálení žáhy

- Pocit pálení za hrudní kostí, který se zpravidla dostaví pár minut po jídle, ale může se objevit i

za delší dobu po požití špatně zvoleného pokrmu.

- Nadměrné říhání provázené hořkokyselou chutí v ústech.
- Bolest v nadbříšku, která může postupovat až na hrudník.
- Potíže s polykáním a nadměrným sliněním
- Nepříjemný zápach z úst

Pálení žáhy mohou způsobovat některé potraviny a nevhodné kombinace

Je-li **pyróza** způsobena požitím potravin, dostaví se pálení žáhy zpravidla pár minut po jídle. ✖

Každý, kdo má oblibu v tučných jídlech, tento pocit jistě dobře zná, neboť právě tyto potraviny jej vyvolávají jako jedny z nejhlavnějších. Dále jsou to také silně kořeněné pokrmy, sycené nápoje, čokoláda, káva, česnek, cibule, citrusy, čerstvé kynuté pečivo. Úprava pokrmů smažením vede k **pálení žáhy** ve většině případů. To platí i pro pečení na tuku, proto bychom měli upřednostňovat **dušení, vaření či pečení v páře**.

K pálení žáhy také napomáhá nemalou měrou **obezita, kouření a pravidelná konzumace alkoholu**. Nastolení zdravého životního stylu je tedy prvním krokem ke zlepšení nepříjemných obtíží, které nám mohou komplikovat život.

Abychom se pálení žáhy vyhnuli, je vhodné zařadit do jídelníčku více kořenové a listové zeleniny, potravin s vysokým obsahem vlákniny, rýže, jogurtů s živými kulturami a kefiru. Velkou roli hraje také **dobrá stravitelnost jídel**, aby nám potrava neležela dlouho v žaludku, proto by se pokrmy neměly skládat z velkého množství surovin a nad použitými ingrediencemi je třeba se trochu zamyslet.

Pálení žáhy se můžete vyhnout dodržováním vhodných stravovacích návyků:

- vynecháním tučných a smažených pokrmů
- rozdělením pokrmů na menší porce vícekrát denně, potravu je třeba pořádně rozkousat, nehltat
- přidáním ovoce, zeleniny a vlákniny do jídelníčku, ze zeleniny je lépe vynechat česnek a cibuli, z ovoce nejsou vhodné citrusové plody a z nich vyrobené nápoje
- dodržováním pitného režimu
- omezením alkoholických nápojů, nápojů s bublinkami a kávy
- používáním čerstvých bylinek místo ostrých koření

Co dělat když už se pálení žáhy dostaví?

V první řadě bychom se měli postavit, aby zapůsobila zemská přitažlivost a obsah žaludku se vrátil ✖ tam, kam patří. Ležení, sezení v předklonu či rychlé pohyby nám mohou naopak ještě přitížit, takže „šlofíček“ bezprostředně po jídle se nedoporučuje. Dostaví-li se **pálení žáhy v noci**, pomůže k úlevě ležení na levém boku. V této poloze je žaludek níže než jícen, a tak se žaludeční kyseliny lépe vrací tam, kam mají.

V mnoha případech postačí při pálení žáhy jen vypít sklenici vody, pokud ale tohle nepomůže, můžeme sáhnout po potravinách, které **sníží kyselost žaludečních šťáv**. Velmi účinná je např. jedlá soda rozpuštěná v troše vody, ale ta při dlouhodobém užívání může způsobit naopak častěji se vracějící potíže. Než sáhnete po lécích, které obsahují chemické látky, vyzkoušejte i jiné osvědčené

„pomocníky“ při pálení žáhy:

- mléko – 1 sklenice stačí pro krátkodobou úlevu při pálení žáhy
- nesolené a nepražené mandle – pár mandlí denně pomůže k rovnováze v žaludku
- žvýkačky bez cukru – díky žvýkání se zvyšuje produkce slin, které napomáhají spláchnout žaludeční šťávy
- šťáva ze zelí – zmírňuje pocit pálení
- bylinkový čaj – k úlevě napomáhá čaj z fenyklu, meduňky, řebříčku či puškvorce

Účinný pomocník nejen při pálení žáhy

Že je **aloe vera** zázračná rostlina pomáhající při spoustě zdravotních obtíží, je známý fakt. **Gel z aloe vera** obsahuje alkalizující a tkáňě hojivé látky, čímž přispívá ke správné funkci celého trávicího traktu, a je tedy účinný i při pálení žáhy. Pravidelné pití tohoto „domácího lékaře“ může dopomoci k úplnému odbourání pyrózy.

Kromě pálení žáhy nás pití gelu z aloe vera může zbavit i dalších potíží, jako jsou například:

- potíže s trávením
- alergie
- nespavost
- nedostatek energie
- akné
- paradentóza
- zánětlivá onemocnění
- více o zázračných účincích aloe vera se dočtete v článku: [Blahodárné účinky aloe vera pomohou zbavit tělo škodlivin](#)


V případě dlouhodobého intenzivního pálení žáhy je třeba vyhledat lékaře, neboť příčina může být vážnější než jen požití nevhodných potravin.

Pyróza může znamenat i závažnější problém než špatné stravování

Pokud je **pálení žáhy** častým problémem, hrozí zde riziko podráždění sliznice jícnu, které při dlouhodobých potížích může vyvolat zánět či vředy v jícnu, v akutních případech až nádor. Není tedy radno návštěvu lékaře odkládat moc dlouho a raději se ujistěte, že není třeba další léčby. Pro vyloučení změn v jícnu je třeba absolvovat endoskopické vyšetření, kdy je pacientovi zaveden do jícnu tubus zakončený optikou, pomocí něhož lékař prohlédne jak stěny jícnu, tak i žaludek a horní část tenkého střeva. Další variantou je rentgenové vyšetření jícnu.

V nejzávažnějších případech je třeba podstoupit složitý **chirurgický zákrok**, během kterého chirurg vytvoří z horní části žaludku „límeč“ obepínající dolní část jícnu. Tento zákrok není častý a provádí se pouze v případech vážného ohrožení zdraví pacienta.

Pálení žáhy v těhotenství se nemusíte obávat

V těhotenství není pyróza ničím neobvyklým, objevuje se pravidelně téměř u poloviny budoucích maminek. Důvody pálení žáhy jsou hned dvojí. 

1. V důsledku hormonálních změn se snižuje napětí stěn trávicího traktu a tím se snižuje funkce svěrače mezi jícnem a žaludkem.
2. Zvětšující se děloha tlačí na žaludek a tlačí ho výš.

Pálení žáhy se tedy v těhotenství není třeba obávat, je to zcela běžný jev, máte-li ale pochybnosti, neváhejte se poradit s lékařem. Pyróza související s těmito změnami zpravidla přestane hned po porodu.

Zdravý životní styl vám změní život

Ať už jde o **pálení žáhy**, potíže s trávením a vyprazdňováním, tloušťnutí či jiné nepříjemné zdravotní obtíže, změna životního stylu je prvním krokem, který pomůže nejen předejít dalším komplikacím, ale i ke zlepšení nálady, fyzické kondice a odolnosti. Chcete-li se cítit lépe, začněte měnit svůj život k lepšímu co nejdříve. Změna nemusí být vždy radikální a drastická, stačí začít měnit své zlozvyky tím, že je nahradíte za zdravější variantu:

- Místo klasických cigaret si pořídte elektronickou cigaretu, se kterou je odvykání mnohem jednodušší.
- Konzumaci alkoholu omezte jen na „nezbytné“ společenské akce.
- Jídla v restauracích vyměňte za domácí stravu z čerstvých surovin a dopřávejte si ji vícekrát denně v malých porcích. Tím ulevíte trávicímu traktu, který bude potravu lépe zpracovávat.
- Pečení na tuku a smažení vyměňte za zdravější varianty, např. pečení v páře, vaření, dušení, zeleninu jezte syrovou, neboť tepelnou úpravou se připravujete o důležité vitamíny.
- Místo kávy pijte zelený čaj, který „nabudí“ organismus na delší dobu a navíc podporuje hubnutí.
- Čokoládu kupujte kvalitní s vysokým obsahem kakaa, která je zdravější i více zasytí, a proto jí sníte méně.
- Každý den si udělejte čas na procházku, ať už do/z práce nebo se psem, postupně přidávejte další aktivity, které vás kromě úbytku na váze, odbourání stresu a ušetření peněz za dopravu budou těšit i nově nabitou energií.
- Prohřešky proti novému režimu si nevyčítejte, nikdo není dokonalý. Čas vrátit nemůžete, ale můžete pokračovat dál a snažit se, aby jich do budoucna bylo co nejméně.