Pálení žáhy a reflux

Při refluxu se kyselý obsah žaludku vrací do jícnu. Projevuje se pálením za hrudní kostí a kyselostí v ústech, hlavně po jídle a vleže.

Co pomáhá

- zhubnout při nadváze
- nejíst alespoň 3 hodiny před ulehnutím
- zvednout hlavovou část postele o 15 až 20 cm (podložit nohy postele nebo matraci, samotné polštáře nestačí)
- nekouřit a omezit alkohol
- jíst menší porce

Jídlo

Univerzální dieta při refluxu neexistuje. Vynechte jen to, co potíže vyvolává vám. Častými spouštěči jsou tučná a kořeněná jídla, čokoláda, káva, máta, citrusy, rajčata a sycené nápoje.

Léky

- Léky tlumící tvorbu kyseliny (omeprazol, pantoprazol a podobné) užívejte 30 až 60 minut před jídlem.
- Některé léky proti bolesti (ibuprofen, diklofenak, kyselina acetylsalicylová) žaludek dráždí. Jejich užívání s námi proberte.

Kdy se ozvat

Brzy: potíže s polykáním nebo bolest při polykání, nechtěné hubnutí, opakované zvracení, potíže trvající i přes léčbu, nové potíže po 50. roce věku.

Ihned: zvracení krve nebo černá stolice.

Volejte 155: bolest na hrudi s dušností, pocením nebo šířením do ruky.

Odborné zdroje

American College of Gastroenterology (ACG): Clinical Guideline for the Diagnosis and Management of Gastroesophageal Reflux Disease (2022).

Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP: Gastroenterologie – příznaky a onemocnění horní části trávicího traktu. Doporučený postup pro všeobecné praktické lékaře (novelizace 2024).

NHS (nhs.uk): Heartburn and acid reflux (2023).

Národní zdravotnický informační portál (nzip.cz): Akutní infarkt myokardu (2021).