

Pálenie záhy, Gastroezofageálny reflux

V súvislosti so zrýchlením tempa života a zvýšením výskytu stresových situácií dochádza k nárastu civilizačných ochorení. Medzi časté civilizačné ochorenia patria aj ťažkosti spojené so zažívacím ústrojenstvom, kde medzi najčastejšie a najviac obťažujúce príznaky patria pálenie záhy, návrat kyslého obsahu žalúdka do pažeráka, pocit hrče v krku, prípadne bodavé bolesti v hrudníku. V medicínskej terminológii sa toto ochorenie volá **refluxná choroba pažeráka**. Týmto ochorením trpí približne 5% populácie a má stále stúpajúcu tendenciu - v priebehu posledných 30 rokov sa výskyt refluxnej choroby pažeráka zvýšil 15 krát. Pomer medzi mužmi a ženami je 2:1. Dominantným symptómom je pálenie záhy a v populácii má pomerne častý výskyt. Čísla poskytujú nasledovnú štatistiku:

40% populácie má pálenie záhy 1 x mesačne

15% populácie má pálenie záhy 1 x týždenne

7% populácie má pálenie záhy denne

Pálenie záhy výrazne znižuje kvalitu života pacienta, zaujímavosťou je, že kvalita života pacienta trpiaceho pálením záhy je dokonca výrazne nižšia ako u pacienta s diagnózou angina pectoris. Okrem zníženia kvality života dochádza aj k ekonomickému - u pacientov s výraznými symptómami pálenia záhy dochádza k zvýšeniu absencie v práci, redukcii produktivity práce o viac ako 30% a redukcii produktivity bežných denných aktivít takmer o 50%.

Relatívne nezávažné vyzerajúce ochorenie môže mať však závažné komplikácie - napr. žalúdočné vredy, adenokarcinóm, chronický kašeľ, astmu. V konečnej miere je ochorenie dôsledkom predispozície pacienta, menej často v dôsledku anatomických abnormalít, v oboch prípadoch je však nutné **upraviť svoj životný štýl**. Základné odporúčania sú:

- ✓ redukovať telesnú hmotnosť
- ✓ prestať fajčiť
- ✓ vyhýbať sa alkoholickým nápojom a káve
- ✓ stravu deliť na menšie a častejšie porcie
- ✓ znížiť prísun tukov
- ✓ zmeniť zloženie stravy, vyhýbať sa potravinám, ktoré spôsobujú pálenie záhy
- ✓ spávať na lôžku so zvýšením v hlavovej oblasti
- ✓ obmedziť stres
- ✓ obmedziť užívanie liekov, ktoré môžu spôsobiť tieto príznaky (lieky proti vysokému krvnému tlaku, lieky proti bolesti, astme, srdcovo-cievny ochoreniam alebo hormonálna antikoncepcia) - potrebné vždy konzultovať s Vaším lekárom
- ✓ obmedziť prácu v predklone
- ✓ vynechať horúce polievky a jedlá

Okrem úpravy životného štýlu majú pacienti k dispozícii aj **medikamentóznú liečbu** (napr. skupina inhibítorov protónovej pumpy), ktorá však patrí do rúk lekára. Aj pri tejto liečbe je uvedomiť si niekoľko skutočností:

- ✓ **lieky tlmiace pálenie záhy, tzv. antacidá, síce poskytujú rýchlu a krátkodobú úľavu od príznakov, ale neliečia samotné ochorenie**
- ✓ **užívanie sódy bikarbóny síce poskytuje okamžitú úľavu, ale v konečnom dôsledku samotné ochorenie ešte zhoršuje a zvyšuje riziko komplikácií ochorenia**
- ✓ **aj po úspešnom vyliečení pacienta môže dôjsť k znovobjaveniu príznakov v prípade, že nedodržiava odporúčania, vtedy je nutné opäť zahájiť liečbu**
- ✓ **pri objavení alarmujúcich príznakov je nevyhnutné ihneď navštíviť lekára (vracanie, krvácanie, strata hmotnosti, problémy s prehĺtaním, náhle zhoršenie príznakov)**
- ✓ **pacienti s refluxnou chorobou pažeráka nad 50 rokov musia absolvovať endoskopické vyšetrenie hornej časti tráviaceho traktu u gastroenterológa**

Životnému štýlu pacienta trpiaceho na ťažkosti spojené so zažívacím ústrojenstvom by sa mal podriadiť i jedálny lístok, ktorý vychádza s názorov na racionálnu výživu. Niektoré jedlá spôsobujú nadmerné vylučovanie žalúdočnej šťavy. Ak sa šťava dostane späť do pažeráka, spôsobuje pálenie záhy. Ťažké nastávajú predovšetkým po bohatých jedlách, najmä vtedy pokiaľ je ich konzumácia vo večerných hodinách. Večer dochádza k spomaleniu trávenia.

Odporúča sa preto upraviť režim v stravovaní, dodržiavať množstvo a pravidelnosť jednotlivých denných dávok, ktoré by mali byť rozdelené do menších porcií viac ráz denne. Vzhľadom k tomu, že sa jedná o chronické ochorenie, i zmena jedálneho lístku bude dlhodobá. Odporúča sa:

- ✓ obmedziť potraviny s vysokým obsahom tukov
- ✓ nekonzumovať vyprážané jedlá
- ✓ mäso pred úpravou dôkladne zbaviť tuku
- ✓ vhodná tepelná úprava surovín je dusenie na vode, grilovanie alebo pečenie na rošte
- ✓ na prípravu zahustených pokrmov používajte netučné mliečne výrobky alebo zeleninové pretlaky
- ✓ na prípravu jedál sú vhodné nádoby s povrchovou úpravou – teflon
- ✓ uprednostniť v jedálnom lístku konzumáciu surovej zeleniny

Nevhodné potraviny pre pacientov s pálením záhy	
potraviny s veľkým obsahom tuku	majonéza, fritované jedlá, tučné mäsa, údeniny, tučné ryby
ťažko stráviteľné potraviny	cibuľa, kapusta, paprika, paradajky, pikantný kečup, vajíčko uvarené natvrdo, čerstvý chlieb, strukoviny, cesnak
potraviny podporujúce produkciu žalúdočnej kyseliny	sladkosti, mentolové a eukalyptové cukríky, žuvačky, slané oriešky, oriešky kešu, pikantné a pálivé jedlá s obsahom korenín a pálivej papriky, alkohol, veľmi korenené jedlá, veľmi horúce a studené jedlá, zrnková káva
potraviny, ktoré do tela privádzajú kyseliny	sýtené nápoje, červené a biele víno