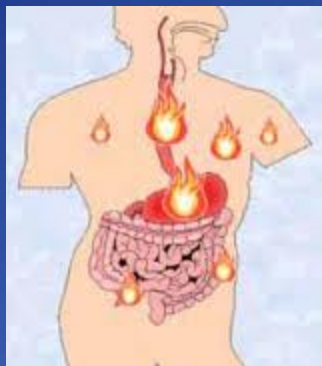


TRÁPI VÁS PÁLENIE ZÁHY?



Mgr. Petra Oláhová

NZZ ambulancia Spišská Nová Ves

➤ patrí medzi časté civilizačné ochorenie

➤ v medicínskej terminológii sa toto ochorenie volá refluxná choroba pažeráka

➤ pálenie záhy je pocit pálenia za hrudnou kosťou, ktorým trpí raz mesačne takmer každý štvrtý dospelý človek z vyspelých krajín

➤ súčasťou žalúdočných štiav je kyselina chlorovodíková čiže žieravina, ktorá sa napríklad v priemyselnej výrobe používa na čistenie kovov.

➤ kým žalúdok je potiahnutý sliznicou odolnou voči pôsobeniu tejto kyseliny, pažerák podobnú ochranu nemá

- prenikanie kyslého obsahu zo žalúdka do pažeráka preto v mnohých prípadoch sprevádza páľčivá bolesť, ktorá sa v mnohých prípadoch zamieňa dokonca s bolesťou pri infarkte
- k páleniu záhy najčastejšie dochádza pri chybných stravovacích návykoch
- pomer medzi mužmi a ženami je 2: 1
- relatívne nezávažné ochorenie môže mať však závažné komplikácie – napr. žalúdočné vredy, adenokarcinóm, chronický kašeľ, astmu

Kedy navštíviť lekára?

- keď vás páli záha dva – až tri- krát týždenne dlhšie ako mesiac
- ak pálenie záhy sprevádzajú nasledujúce príznaky: sťažené prehĺtanie alebo bolesť pri prehĺtaní, zvratky sfarbené krvou, stolica s prímiesou krvi alebo s čiernym sfarbením, tzv. smolná, dýchavičnosť, závraty, bolesť vystreľujúca do hrdla a pleca

Základné odporúčania

- 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
- spať na lôžku so zvýšením v hlavovej oblasti
- obmedziť stres
- obmedziť užívanie liekov, ktoré môžu spôsobiť tieto príznaky
- obmedziť prácu v predklone
- vynechať horúce polievky a jedlá

Základné odporúčania

Okrem úpravy životného štýlu majú pacienti k dispozícii aj medikamentóznú liečbu (napr. skupina inhibítorov protónovej pumpy), ktorá však patrí do rúk lekára



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, čerstvý chlieb, strukoviny, cesnak

Potraviny podporujúce produkciu žalúdočnej kyseliny

sladkosti, slané oriešky, pikantné a pálivé jedlá, alkohol, veľmi korenené jedlá, veľmi horúce alebo studené jedlá

Potraviny, ktoré do tela privádzajú kyseliny

sýtené nápoje, červené a biele víno

Životnému štýlu pacienta trpiaceho na ťažkosti spojené so zažívacím ústrojenstvom by sa mal podriadiť i jedálny lístok, ktorý vychádza z názorov na racionálnu výživu.

Odporúča sa:

- ✓ nekonzumovať vyprážené jedlá
- ✓ mäso pred úpravou dôkladne zbaviť tuku
- ✓ vhodná tepelná úprava surovín je dusenie na vode, grilovanie alebo pečenie ne 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



Na Záver

Pálenie záhy inak aj pyróza, refluxná choroba väčšinou nepredstavuje žiadne veľké ohrozenie. Je však nepríjemné a pri častom opakovaní môže poškodiť sliznicu pažeráka. Je lepšie konzumovať osvedčené potraviny, ktoré nespôsobia nadmernú kyslosť, vyhýbať sa alkoholu a prílišnému pitiu kávy.



**ĎAKUJEM
ZA POZORNOST**