

PYROZA, PÁLENÍ ŽÁHY, GASTROEZOFAGEÁLNÍ REFLUX

Rizikové faktory, které reflux vyvolávají:

- Obezita
- Pití kávy, alkoholu, kouření
- Kořeněná jídla
- Sladká jídla
- Stres
- Těsné oblečení

Příznaky pálení žáhy neboli pyrózy

- Bolesti a pálení za hrudní kostí
- Bolest žaludku, hlavně po jídle
- Nadýmání
- Nucení k říhání
- Pálení v krku
- Hořkokyselá chuť v ústech

Co pomáhá na pálení žáhy aneb babské rady

- **Citronová šťáva:** Po obědě vypijte sklenku vody s čerstvě vymačkanou polovinou citronu, pomůže s nadměrnou tvorbou kyseliny solné v žaludku.
- **Jablečný ocet:** 2 lžičky jablečného octa rozpuštěné ve sklenice vlažné vody vám uleví od pálení v krku do několika minut.
- **Zázvor:** Působí protizánětlivě a dezinfikuje. Několik plátků čerstvého zázvoru zalijte horkou vodou a nechte 10 minut vyluhovat. Můžete přidat lžičku medu. Pijte mezi jídly.
- **Česnek:** Při potížích můžete rozšvát stroužek syrového česneku.
- **Kurkuma:** Pomáhá regenerovat sliznici jícnu, podporuje trávení. Používejte buď při vaření nebo smíchejte s medem a užívejte jako sirup.
- **Mandle:** Urychlují trávení a díky vysokému obsahu tuků neutralizují žaludeční kyseliny.
- **Brambory:** Šťáva z čerstvých brambor díky zásadité povaze zklidní pálení žáhy. Pijte deci 4x denně nalačno.

Prevence pálení žáhy

K základním způsobům, jak se vyvarovat překyselení žaludku a pálení žáhy, je **změna stravovacích návyků**. Nedrážděte zažívací trakt výrazně kořeněnými či sladkými jídly, nadměrnou konzumací alkoholu, kávy a kouřením. Zásadní je pravidelná strava v malých dávkách, nepřejídání. Poslední jídlo konzumujte **4 hodiny před spaním**. Po jídle se neohýbejte v pase, nenoste těžké předměty, odpočívejte. K tomu přidejte pravidelný pohyb a pokuste se snížit tělesnou hmotnost.

V ordinaci služby Lékař online 24/7 se nyní lékaři často setkávají s lidmi, kteří díky home office výrazně omezili svůj pohyb a najednou mají žaludeční a zažívací obtíže. V řadě případů **navýšení pohybu, zejména intenzivní chůze**, pomohlo jejich problémy vyřešit.