Prevencia a liečba refluxu

Zverejnené: 12. apríla 2022 | Autor: Mgr. Hana Neuschlová



K refluxu dochádza vtedy, keď časť obsahu žalúdočnej kyseliny prúdi smerom nahor do pažeráka. Reflux je v populácii bežný stav, ktorý sa vyznačuje pálivou bolesťou v oblasti hrudníka.

Žalúdok obsahuje silnú kyselinu chlorovodíkovú (HCl), ktorá pomáha rozkladať jedlo a tiež chráni žalúdok pred patogénmi. Sliznica žalúdka je špeciálne prispôsobená, aby ho chránila pred HCl, no pažerák už chránený nie je.

Príznaky refluxu

Jedným z najbežnejších príznakov refluxu je pálenie záhy – nepríjemný pocit pálenia, ktorý pacient pociťuje v oblasti hrudnej kosti. Má tendenciu sa zhoršovať pri ležaní alebo zohnutí sa. Môže trvať niekoľko hodín a často sa zhoršuje po jedle.

Gastroezofageálny reflux (GERD) je diagnostikovaný, keď sa reflux kyseliny vyskytuje častejšie ako 2x týždenne.

Medzi ďalšie príznaky GERD patrí:

- bolesť hrudníka alebo hornej časti brucha,
- regurgitácia – spätný pohyb kyseliny do hrdla alebo úst,
- bolestivosť hrdla, chrapot alebo laryngitída (zápal hrtanu),
- nevoľnosť,
- vracanie,
- suchý, pretrvávajúci kašeľ,
- bolesť pri prehĺtaní, ťažkosti s prehĺtaním,
- zvýšená kazivosť zubov,
- zápach z úst.

Rizikové faktory

GERD postihuje ľudí všetkých vekových skupín a vyskytuje sa približne u 20 – 30 % populácie. Často je vyvolaný ako výsledok životného štýlu, ale môže byť spôsobený aj s príčinami, ktorým sa nedá vždy zabrániť.

Jednou z príčin, ktorým sa nedá predísť, je hiátová hernia (pruh v oblasti bránice), ktorá niekedy vedie k GERD.

Reflux kyseliny v dôsledku zvýšeného tlaku na vnútorné orgány, môže spôsobiť aj tehotenstvo.

Ďalšie rizikové faktory sa však dajú ľahšie kontrolovať:

- nadváha alebo obezita,
- fajčenie (aktívne alebo pasívne),
- nízka úroveň fyzickej aktivity,
- niektoré lieky (napr. lieky na astmu, blokátory vápnikových kanálov, lieky proti bolesti).

Rizikové jedlá

Aj niektoré jedlá a stravovacie návyky sú spojené s refluxom kyseliny:

- káva,
- alkohol,
- nadmerný príjem kuchynskej soli,
- strava s nízkym obsahom vlákniny,
- konzumácia veľkých porcií jedla,
- konzumácia čokolády, sýtených nápojov a kyslých štiav.

Diagnostika

Reflux sa relatívne ľahko diagnostikuje. No niekedy sa môže ľahko zameniť s inými problémami hrudníka, ako sú:

- infarkt,
- zápal pľúc,
- bolesť hrudnej steny,
- pľúcna embólia.

Niektoré príznaky (ako napríklad pálenie záhy) sú kľúčom k diagnostike refluxnej choroby. A to najmä v prípade, že zmeny životného štýlu, antacidá a iné lieky blokujúce tvorbu kyseliny pomáhajú zmierniť tieto príznaky.

Ak predošlé kroky nepomáhajú alebo ak pacient pociťuje časté alebo závažné príznaky, lekár môže odporučiť aj iné vyšetrenia na potvrdenie diagnózy:

- endoskopia – zobrazovanie kamerou,
- biopsia – odber vzorky tkaniva na laboratórnu analýzu,
- RTG s báriom – zobrazenie pažeráka, žalúdka a horného dvanástnika po prehltnutí, roztoku, ktorý pomáha zobraziť kontrast na snímkach,
- Pažeráková manometria – meranie tlaku v pažeráku,
- Monitorovanie pH – testovanie kyslosti.

Ako odlíšiť reflux od infarktu?

Pálenie záhy spôsobuje nepríjemný pocit pálenia alebo bolesti na hrudníku, ktorý si niekedy pacient môže zameniť za infarkt. Infarkt však okrem iných symptómov spôsobuje aj bolesť vystreľujúcu do ramena, krku a čeľusti, dýchavičnosť, potenie, nevoľnosť, závraty, extrémnu únavu a úzkosť.

Ak lieky na pálenie záhy nepomáhajú a bolesť na hrudníku je sprevádzaná týmito príznakmi, okamžite treba vyhľadať lekársku pomoc.

Prevencia a liečba refluxu

Jedným z najúčinnejších spôsobov liečby refluxnej choroby je vyhýbať sa potravinám a nápojom, ktoré spúšťajú symptómy refluxu.

Nasledujúce tipy tiež pomôžu predchádzať príznakom GERD:

1. Jedenie menších porcií jedál častejšie počas dňa.
2. Skoncovanie s fajčením.
3. Udržiavanie zdravej hmotnosti.
4. Vzpriamené sedenie počas jedenia + po zjedení zostať vo vzpriamenej polohe (sedenie/ státie) 45 – 60 minút.
5. Nosenie voľného oblečenia – nenosiť tesné oblečenie a tesné opasky.
6. Vyhnúť sa jedeniu aspoň 2 – 3 hodiny pred spaním.
7. Počas spánku sa odporúča zdvihnúť čelo postele o 10 – 20 cm pomocou drevených blokov pod stĺpiky postele.
8. Ak lekár predpíše lieky na zníženie kyseliny, je nutné brať ich podľa pokynov.

Akým potravinám sa vyhnúť pri refluxe?

Úprava stravovacích návykov zohráva kľúčovú úlohu pri kontrole symptómov GERD. Preto je dôležité pokúsiť sa vyhnúť potravinám, ktoré spúšťajú pálenie záhy.

Medzi nevhodné jedlá patria:

- pikantné jedlá,
- vyprážané a mastné jedlá,
- alkohol, káva a sýtené nápoje,
- cibuľa a cesnak,

- citrusy,
- čokoláda,
- paradajky a paradajkové omáčky.

Liečba

Najbežnejšie lieky proti refluxu sú:

- Antacidá – poskytujú rýchlu úľavu neutralizáciou žalúdočných kyselín (obsahujú zlúčeniny, ako uhličitan vápenatý, hydrogénuhličitan sodný, hydroxid hlinitý a hydroxid horečnatý, či alginát).
- Antagonisty H2 – receptorov – znižujú produkciu žalúdočnej kyseliny.
- Inhibítory protónovej pumpy – silnejšie blokátory kyseliny, ktoré tiež pomáhajú pri hojení poškodeného tkaniva pažeráka.
- Prokinetiká – môžu pomôcť posilniť dolný pažerákový zvierač, rýchlejšie vyprázdniť žalúdok a znížiť reflux kyseliny.

Tieto lieky sú vo všeobecnosti bezpečné, ale ako každý liek nie sú vhodné pre všetkých ľudí s refluxnou chorobou a môžu spôsobiť vedľajšie účinky. Niektoré môžu napríklad spôsobiť problémy so vstrebávaním živín, čo môže následne viesť k podvýžive.

Mgr. Hana Rapčíková