

# Pálenie záhy a tráviace ťažkosti

Tento informačný leták Vám pomôže určiť, čo je normálne a čo môžete očakávať, ak trpíte pálením záhy alebo tráviacimi ťažkosťami (dyspepsiou). Taktiež si vysvetlíme, kedy by ste mali spozornieť a kedy je najlepšie dať sa ísť vyšetriť k lekárovi.

## Užitočné fakty

- **Dyspepsia je bežná.** Nie ste sami. Ťažkosti v nadbruší a na hrudníku trápi 4 z 10tich ľudí každý rok.
- **Ako sa prejavuje?** Pálenie záhy a tráviace ťažkosti sú bolesti alebo nepríjemný pocit v nadbruší a na hrudníku. Väčšinou sú výsledkom prejedania sa, jedenia mastných jedál alebo nadváhy.
- **Čas.** Príznaky sa väčšinou prejavujú po jedení.
- **Ďalšie problémy.** Dyspepsia je väčšinou sprevádzaná grganím, pocitom plnosti a pocitom na vracanie.
- **Čo spôsobuje dyspepsiou?** Najčastejšie ju spôsobuje spätné vtekanie žalúdočných kyselín do pažeráka (reflux), zápal pažeráka, určité lieky (skontrolujte si leták v krabíčke), infekcia spôsobená baktériou *Helicobacter Pylori*, alebo keď sa pobrušnica pretlačí defektom v brušnej stene (pruh, brušná hernia). Menej často to môže byť žalúdočný vred alebo rakovina žalúdka alebo pažeráka. Niekedy sa nepríde na žiadnu príčinu (funkčná dyspepsia).

## Čo mám očakávať?

- **Trvanie.** Príznaky sa väčšinou zlepšia do 1 až 2 týždňov. Ale ak beriete lieky na tráviace ťažkosti pravidelne niekoľko týždňov alebo Vám príznaky sťažujú každodenný život, je potrebné sa pohovárať s Vaším všeobecným lekárom.
- **Zmena stravovacích návykov.** Príznaky sa zlepšia u 8 z 10tich ľudí, ktorí len zlepšili svoje stravovacie návyky, napríklad prijímaním zdravšej potravy a chudnutím. Vyhnite sa mastným a vyprázaným jedlám, a nejedzte veľké porcie neskoro večer. Vyhnite sa sýteným nápojom, káve a alkoholu. Jedzte pomaly a jedlo dôkladne požujte.
- **Lieky.** Ak nepomohla zmena životného štýlu, môžete si zmierniť príznaky kúpou liekov na voľný predaj alebo na predpis.
- **Vyšetrenia.** Väčšina ľudí nepotrebuje žiadne vyšetrenie. Ale ak sa vám príznaky nezlepšili, alebo Váš lekár si myslí, že môže ísť o chorobu, pravdepodobne budete musieť vyšetrenie absolvovať. To môže zahŕňať endoskopiu (hadíčka s kamerou sa zavedie cez ústa do pažeráka a žalúdka) a odbery krvi alebo stolice.

*Pokračovanie na ďalšej strane*

## Čo môžem urobiť preto, aby som sa cítil/a lepšie – teraz a v budúcnosti?

- **Fajčenie.** Snažte sa menej fajčiť alebo prestať úplne. Môže to pomôcť zlepšiť príznaky.
- **Lieky na voľný predaj.** Množstvo liekov, ktoré vedú zneutralizovať kyseliny v žalúdku (antacidá, H<sub>2</sub>-receptor antagonists a PPI-proton pump inhibitors) je dostupných bez predpisu v lekárňach, pumpách a drogeriách. Je dôležité, aby ste tieto lieky nebrali dlhodobo bez konzultácie s lekárom alebo lekárnikom. Na stránke [www.medicinechestonline.com](http://www.medicinechestonline.com) nájdete zoznam liekov, ktoré sú dostupné bez predpisu v lekárňach a ostatných obchodoch.
- **Vyhňte sa liekom obsahujúcich aspirín.** Ak beriete protizápalové lieky, ako Aspirín alebo Ibuprofen pravidelne, zmieňte sa o tom lekárovi, ak by tieto mohli byť dôvodom tráviacich ťažkostí.

## Kedy by som mal/a vyhľadať lekársku pomoc?

Veľmi zriedkavo môžu tráviace ťažkosti spôsobovať vážnejšie zdravotné problémy – najmä u ľudí starších ako 55 rokov. Ak sa príznaky nezlepšujú ani po braní liekov alebo si všimnete nasledovné, vyhľadajte lekársku pomoc:

- **Bolesť a ďalšie symptómy v hrudníku/žalúdku.** Trpíte silnými, neustupujúcimi (dlhšie ako 3 týždne), zhoršujúcimi sa a nevysvetliteľnými bolesťami v nadbruší – najmä ak ich sprevádzajú aj iné symptómy ako bolesť v hrudníku, dýchavičnosť, potenie, pocit na zvracanie a samotné zvracanie.
- **Zvraciate krv.** Zvraciate krv alebo tmavé hrudky (ako zrnková káva)
- **Tmavá stolica.** Farba stolice zmenila farbu na veľmi tmavú (ako asfalt). Ale pamätajte, ak beriete tabletky na železo, tie môžu stolicu farbiť načierno – čo je neškodný vedľajší účinok, ktorý vymizne, keď prestanete tieto tabletky brať.
- **Cítite sa mdlo.** Cítite sa mdlo alebo ste odpadli.
- **Problémy s prehĺtaním.** Začali ste mať ťažkosti s prehĺtaním.
- **Ďalšie problémy.** Máte nevysvetliteľné teploty, v noci sa potíte, schudli ste bez zjavnej príčiny alebo ste si všimli opuch alebo nahromadenie v nadbruší.

## Kde môžem získať viac informácií?

- **NHS Choices.** <http://www.nhs.uk/Conditions/indigestion/Introduction.aspx>  
Stránky poskytujú ďalšie informácie o liečbe a prevencii tráviacich ťažkostí. Pamätajte si, že v lekárni Vám taktiež môžu pomôcť s rozoznaním príznakov.