

Pálenie záhy

– naozaj vždy veľa kyseliny?

Manželia tak okolo šesťdesiatky sa objednávali kvôli tráviacim problémom: „Obaja máme reflux, ktorý zaberá len na lieky, vlečie sa už vyše roka. Radi by sme to riešili nejakou inak,“ znela základná informácia. Keď prišli a posadili sa oproti mne, hneď na úvod som im povedal toto: „Je to veľmi múdre rozhodnutie, pretože **dlhodobé** užívanie liekov 'proti kyseline' je v poslednom čase predmetom rozsiahlych analýz. Všetko nasvedčuje tomu, že by sme mali zásadne prehodnotiť svoj vzťah k týmto liekom, ktoré je vraj možné užívať roky až 'do konca', podobne ako lieky na tlak či cukrovku. Prinajmenšom by sme ich nemali jesť ako lentilky, hala-bala len tak 'Lebo som sa prejedol', a už vôbec by sme ich nemali považovať za **definitívne** riešenie 'pálenia záhy' (= refluxná choroba) alebo bolesti žalúdka.“ Povedali, že to vedia a preto sú tu. Ak vás trápia alebo zaujíma aj táto časť tráviaceho systému, môžete sa posadiť k nám a preberieme tento častý problém trávenia spoločne.

Čo sa deje?

Pocit prítomnosti kyseliny alebo trávenej potravy v pažeráku sa môže prejavovať ako **pálenie/škriabanie v hrdle** alebo **bolesť za hrudnou kosťou**. Môže sa to občas stať každému, ale nesmie sa to stávať **často** a **opakovane**, pretože to **zvyšuje riziko vzniku chronického zápalu pažeráka a následnej rakoviny pažeráka**. Ak je reflux chronický, ak ho máte v podstate **stále** iba s malými prestávkami, nie je to žiadna banalita, ktorá sa „vyrieši“ tabletkami. Je to vážny problém, nezanedbajte ho. Rakovina pažeráka je jedna z najhorších chorôb – zle sa operuje, zle sa lieči, človek postupne nemôže takmer nič prijímať ústami. Je veľmi smutné vidieť tak často stále **tú istú cestu človeka k chorobe**: ▪ 1) **ľahostajnosť/závislosť od pôžitku** = prejedanie, alkohol, tabletky proti bolesti, spánkový deficit a iné rizikové faktory ▪ 2) **nedbalosť** k riešeniu vzniknutého problému = „Nemám čas ísť k lekárovi“ alebo „Lieky to všetko vyriešia“, alebo „No a čo!“ ▪ 3) **panika** = problém je vážny = „Som ochotný urobiť hocičo!“ alebo „Chcem, aby sa stal zázrak!“, alebo ešte radšej „Prečo toto Boh dopustil?!“ Chápete, človek sa prejedá, opíja, fajčí, stučnie do veľkosti XXXXL, oberá sa o spánok, ničí si zdravie, a keď je to zdravie zničené, tak za „to“ môže Boh? Ešteže má s nami toľko trpezlivosti a pochopenia.

Ak sa uvoľňuje/oslabuje svalový zvieráč, ktorý udržiava žalúdok na hornom konci zavretý, tak sa do pažeráka vracia to, čo je práve v žalúdku – je to kyslé, preto pociťujete v hrdle alebo ústach kyslú chuť. Ak je v žalúdku veľa žlče, môže sa k pocitu kyslosti pridať aj pocit horkosti, alebo horká chuť úplne preváži. **Toto signalizuje „pokazenie“ peristaltiky, pohybu svalových buniek žalúdka a čreva, pretože opačným smerom sa už hýbe nielen obsah žalúdka, ale aj obsah tenkého čreva** – vtedy treba namiesto liekov na „potlačenie kyseliny“ nasadiť radšej tzv. **prokinetiká** = lieky, ktoré podporia prirodzený pohyb obsahu žalúdka a čreva správnym smerom, von. Ak sa za hrudnou kosťou objavuje **bolesť**, je to už vážny signál poškodenia pažeráka – sliznica v pažeráku **nemá ochranný hlien**, preto ju prítomnosť kyseliny poškodí = zápal, vredovité poškodenie.

Ak horká, kovová chuť „nezmizne“, ani keď vypijete pohár vody, a stále ostáva na jazyku, môže ísť o **deficit vitamínu B₁₂**. Vtedy odporúčam postupne podať dve až štyri **vnútro svalové injekcie** vitamínu B₁₂, pretože tabletková forma zrejme nebude fungovať, ale o tom o chvíľu.

Prečo to vzniká?

Kreslím schému na papier pred sebou. Z dvoch základných dôvodov: 1) **nadmerná tvorba kyseliny** alebo 2) **spätný tok obsahu žalúdka**.

Spätný tok obsahu žalúdka (reflux) môže mať tiež dva hlavné dôvody: 1) **uvoľnený/oslabený zvierač pažeráka** (= obsah žalúdka smeruje do otvoreného pažeráka) alebo 2) zvierač je v poriadku, ale **tlak v žalúdku alebo bruchu** pretlačí uzáver pažeráka a obsah žalúdka nakoniec tiež smeruje do pažeráka.

Zvýšený tlak v žalúdku/bruchu ma tiež dva hlavné dôvody: 1) **prejedenie** alebo sytené nápoje = žalúdok je extrémne rozťahnutý jedlom alebo plynom a obsah sa vytláča do pažeráka alebo 2) **nadváha/obezita** = žalúdok je pod veľkým tlakom **vnútrobrušného tuku** a aj malý obsah jedla môže spôsobiť reflux. Tretím dôvodom môže byť **nadmerná fyzická aktivita** alebo zlá poloha tela po jedle (málokto však robí stojku na hlave po sviečkovej) a tieto posledné dve situácie sú **prechodné**, nejde o **dlhodobý** stav, ktorý je taký rizikový.

„**Lekár predpokladal, že máme v žalúdku veľa kyseliny,**“ povedala pani S. a pán S. sa ňu veľmi milo súhlasne pozrel. Obom im urobili vyšetrenie žalúdka sondou. V oboch prípadoch bol na začiatku pozitívny nález Helicobacteria a infekciu preliečili antibiotikami a antacidami. Bolesti v žalúdku aj reflux zmizli už počas liečby. Reflux sa však o pár týždňov objavil znovu. „Boli sme vystrašení, že sa ten protivný bacil zase vrátil, ale vyšetrenie bolo našťastie negatívne,“ ukazuje mi na lekárskych správach pán S. „Tak sme dostali už len tabletky proti kyseline. Tú kyselinu v ústach to stiahne, ale to hádam teraz nebudeme jesť tieto tabletky až do smrti?“ Tento prípad začínal byť veľmi zaujímavý.

Áno, ešte donedávna panoval názor, že **reflux spôsobuje hlavne** nadmerná tvorba kyseliny, a preto treba „potlačiť kyselinu“, tu sú vaše tabletky, nech sa páči! Ukazuje sa však, že za refluxom môže byť až veľmi často, oveľa **častejšie ako nadmerná tvorba kyseliny**, niečo iné, a je to dosť prekvapivé, málokomu by to napadlo. Nemám teraz na mysli **alkohol** a **prejedanie** sa, či **jedenie v strese** – to sú naozaj chronicky známe príčiny a podľa môjho názoru asi **najčastejšie**. Potrebujem sa však dozvedieť ešte viac, aby som mohol povedať svoj názor.

A bolo to zaujímavé. Časté pálenie záhy pociťovala pani S. už skoro rok predtým, než sa im objavili aj bolesti žalúdka a ďalšie príznaky infekcie Helicobacterom (HP), ktorú si zrejme odovzdali jeden druhému. Navyše pani S. mala už niekoľko rokov anémiu a „brala na to nejaké železo“; a k tomu jej lekár po pravidelnej denzitometrii už dvakrát oznámil, že „odvápnenie kostí postupuje rýchlejšie, než by sme čakali“, a nasadil jej veľké dávky vápnika (podľa súčasných informácií až nebezpečne veľké ▪ viac ako 500 mg **vápnika** v tabletkách za deň môže byť rizikové) a dávky **vitamínu D** (z môjho pohľadu nedostatočné ▪ bežná dávka 400 alebo 800 IU denne naozaj nestačí). Pani S. teda užívala – okrem iného – železo aj vápnik. Jedna vec je, že **vápnik a železo** by sa nemali užívať naraz, pretože dávka vápnika nad 300 mg znižuje vstrebávanie železa, ale druhá vec je, že tieto veci môžu spolu **súvisieť** – **optimálne vstrebávanie vápnika a železa** vyžaduje **dostatočné** množstvo kyseliny (HCl) v žalúdku (Platí to aj o niektorých iných mineráloch, ale na železe a vápniku sa problém prejaví rýchlo a viditeľne.) Hm, lenže pani S. má „nadbytok“ kyseliny, pretože má pálenie záhy, alebo nie? A k tomu ešte toto: pán S. pociťoval výraznú únavu, ktorá mala kolísavý priebeh a trpel poruchami trávenia – nafukovalo ho, stolica bola často hnačkovitá, mala nepríjemný zápach (syndróm dráždivého čreva?), a výrazne sa mu zhoršili aj alergie, najmä senná nádcha na jar. Toto všetko sa pripisovalo infekcii HP a po antibiotikách väčšina tráviacich ťažkostí skutočne zmizla. Lenže. Lenže už niekoľko týždňov po skončení liečby sa obom manželom vrátil reflux a páňovi S. aj jeho poruchy trávenia a stolice. Kontrolné vyšetrenie však infekciu HP **nepotvrdilo**. Môžu nejako súvisieť anémia, rýchlo prebiehajúce odvápnovanie kostí, alergie a poruchy trávenia s refluxom? Ak by sme vychádzali z predpokladu, že **reflux je vždy** prejavom nadbytku kyseliny (HCl), tak by sme žiadnu súvislosť asi nenašli. A preto sa zopár múdrych hláv skúsilo pozrieť na problém inak: **opustíme predpoklad, že reflux je vždy** prejavom **nadbytku** HCl. Zvlášť, ak vieme, že u starších ľudí je nález



tzv. **chronickej atrofickej gastritídy** veľmi častý. Aby som bol presný: **chronická atrofická gastritída** postihuje dnes veľa ľudí už vo veku 40 rokov, aj mladších.

Príčiny refluxu

Relaxáciu/uvolnenie zvierača pažeráka môžu vyvolať tieto potraviny a nápoje: ■ **čokoláda** (metylxantíny, pepermint, mastné kyseliny), špeciálne tá pepermintová čokoláda – spôsobuje až 4-krát častejší výskyt pocitov pálenia záhy ■ **alkohol** (najmä večer a pred spaním) – dokonca vyše 40 % **zdravých** ľudí má po večernej konzumácii alkoholu reflux počas niekoľkých hodín v noci, čo je nebezpečné, lebo v spánku o tom neviete, ale vaša sliznica pažeráka sa dosť trápi ■ **fajčenie** (aj pasívne) ■ **paradajky** ■ je potrebné vytestovať si svoje **vlastné spúšťače** – mal som klienta, ktorému banán **zastavuje** pálenie záhy takmer okamžite, ale aj klientku, ktorá mala do 10 minút po zjedení polovice banánu „plamene v hrdle“.

Pozor, **reflux môžu vyvolávať aj tieto lieky/doplnky**: ■ L-arginín ■ **aminofylín** (liek používaný na rozšírenie dýchacích ciest)

■ **anticholinergiká** (celá škála liekov vrátane niektorých antidepresív – ak sa vám po nasadení nejakého lieku objaví reflux, preštudujte si príbalový leták) ■ **beta-adrenergiká** (= sympatomimetiká) ■ blokátory **kalciových** kanálov (liečba hypertenzie a iných kardiovaskulárnych ochorení) ■ **nitráty** (liečba ischemickej choroby srdca).

Zvýšenú tvorbu kyseliny (HCl) v žalúdku môže podporovať: ■ **káva** ■ **čierny čaj** ■ nápoje typu kola a iné zdroje **kofeínu** ■ **pivo** ■ **mlieko** (ja viem, že niektorí lekári ešte stále odporúčajú „proti kyseline“ mlieko, smotanu a mliečne výrobky, len si dovoľím poznamenať, že toto odporúčanie má svoje korene v 19. storočí a už sa dávno vie, že hoci mlieko spôsobí rýchlu úľavu od bolesti a refluxu, asi o pol hodiny nastúpi zvýšená tvorba HCl, ktorá už bolesť nevyvolá, ale sliznica žalúdka/pažeráka je ešte viac ohrozená, ako bola na začiatku) ■ **soľ** a slané jedlá.

Bolesť za hrudnou kosťou (podobne ako sťaženie alebo bolestivé preháňanie čohokoľvek) je dôkazom poškodenia pažeráka a môže ju vyvolať toto: ■ **káva** ■ **citrusy** ■ **paradajky** ■ **pikantné jedlá** (napr. surová cibuľa) ■ **alkohol**, najmä destiláty ■ **sýtené nápoje**.

Nový uhol pohľadu

Ak teda **opustíme** predstavu, že reflux a pálenie záhy je **vždy** prejavom **nadbytku** HCl v žalúdku a ak do schémy uvažovania vložíme **chronickú atrofickú gastritídu** (CHAG), známe veci zapadnú do seba inak a nový uhol pohľadu tak zrazu vytvára mozaiku, ktorá dáva väčší zmysel a lepší obraz: ■ **CHAG spôsobuje zníženie** tvorby kyseliny (HCl) v žalúdku (zápalom **poškodené** bunky sliznice **nedokážu** tvoriť **potrebné** množstvo HCl = pH, teda **kyslosť** v žalúdku nie je dostatočná)

■ **nedostatok** kyseliny (HCl) v žalúdku má tieto následky:

- 1 **horšie trávenie v žalúdku** (HCl je potrebná pre aktiváciu enzýmu, ktorý začína trávenie = pepsín) ■ ak je kyseliny v žalúdku **málo**, enzým pepsín nemôže pracovať = pociťujete **ťažobu**, pocit **plnosti**, zablokované trávenie vyvolá **reflux**, **grganie** a pod.
- **dramatická situácia** v žalúdku vyvolá **podráždenie** črevného nervového systému aj **mozgu**, ktorý teraz dostáva pravidelne signály o veľmi **nepríjemnom** stave a z toho vyplývajú **negatívne** pocity, **obava jesť** a podobne ■ **malé porcie jedla** („Bojím sa, že mi bude zase zle“) môžu vyvolať nielen **deficit energie** (= chudnutie), **živín**, **vitamínov** a minerálov, ale hlavne **zápchu** a špirála problémov sa roztáča stále rýchlejšie



Zvyšok si dočítate v novej knihe Dr. Igora Bukovského a spol.
„(Za)chráňte svoje črevo! – Protiprkdavá kuchárska kniha“ – špeciálnom limitovanom
vydaní dvoch kníh v jednej!