

# Žalúdočná kyselina a antacidá

Doplňujúci materiál

**Autor aktivity:** Marek Skoršepa (Univerzita Mateja Bela, Banská Bystrica, Slovenská republika)

Cite this work as:

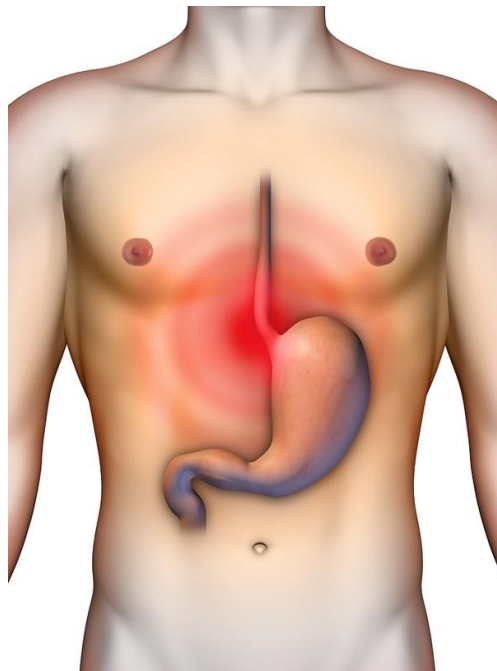
Skorsepa, Marek (2014). Stomach acid and antacids. pp. 1-8. Available at <http://comblab.uab.cat>

This work is under a Creative Commons License BY-NC-SA 4.0 Attribution-Non Commercial-Share Alike. More information at

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

# Čo je pálenie záhy?

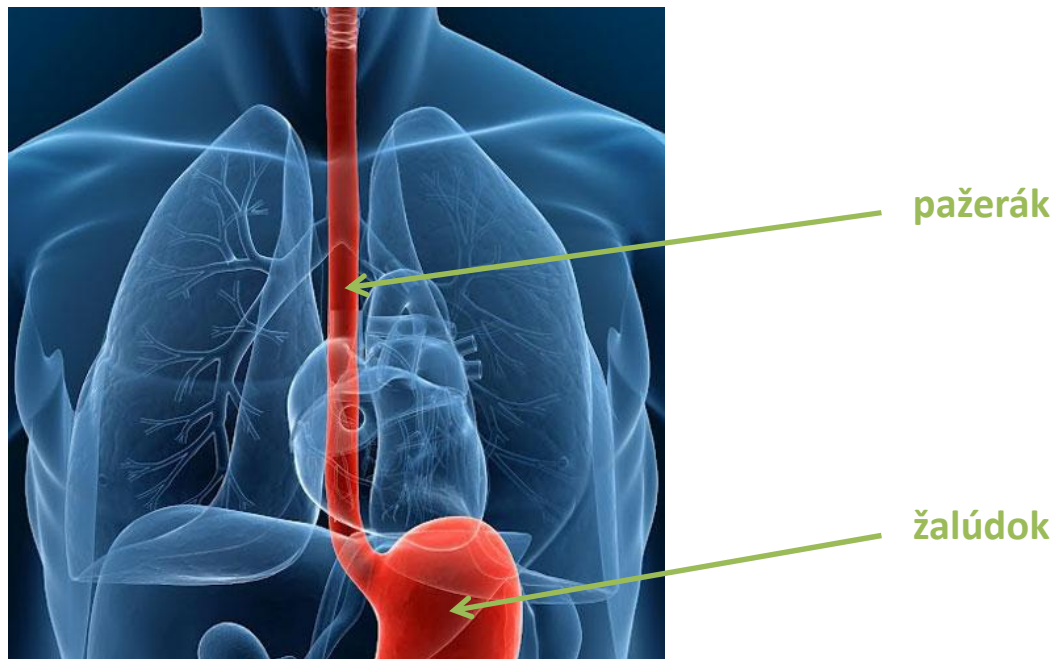
- **Ostrá, pálivá bolesť v strede hrudníka, za hrudnou kosťou**
- V ústach možno cítiť horkú alebo kyslú chuť
- Bolesť môže niekedy vyrážať do krku, pliec alebo ramien
- Bolesť sa zvyčajne zintenzívni počas ležania alebo v predklone



- Pálenie záhy je najbežnejším prejavom (symptómom) **refluxu**

# Čo je reflux?

- **Reflux znamená spätný tok obsahu žalúdka a žalúdočných štiav do pažeráka**
- Pažerák je trubica spájajúca ústnu dutinu (presnejšie hltan) so žalúdkom
- Na rozdiel od žalúdka, pažerák nie je odolný voči kyslému prostrediu, a preto žieravý charakter žalúdočnej kyseliny dráždi jeho sliznicu a spôsobuje tak bolesť

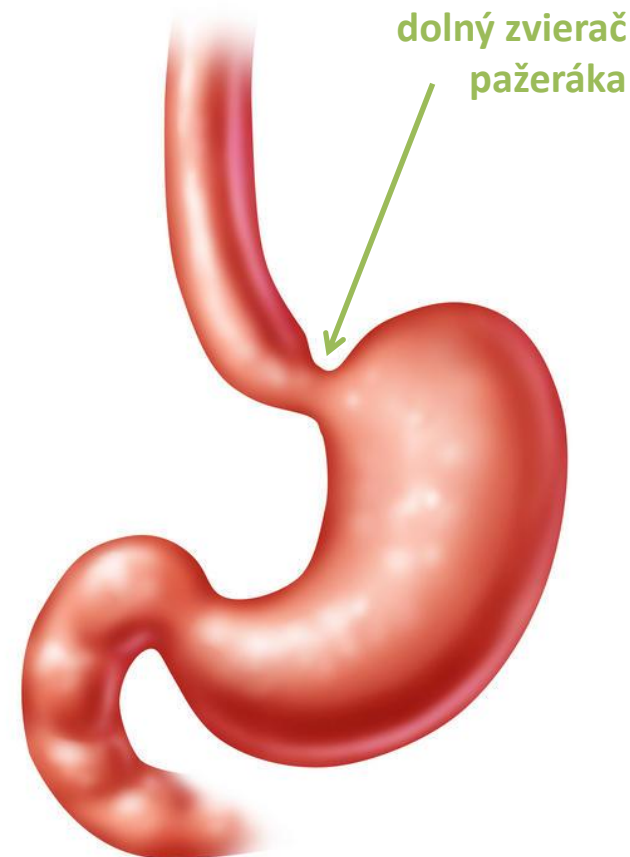


# Čo spôsobuje reflux?

- Reflux môže spôsobovať **nedostatočne fungujúci dolný zvierač pažeráka**

## Čo je dolný zvierač pažeráka?

- Kruhový sval oddeľujúci pažerák od žalúdka
- Za normálnych okolností zabraňuje spätnému toku obsahu žalúdka do pažeráka
- Funguje ako jednosmerný ventil, prepúšťajúci potravu z pažeráka do žalúdka, ale nie späť
- Niekedy tento ventil nefunguje dostatočne a čiastočne prepúšťa obsah žalúdka naspäť do pažeráka
- Čiastočné uvoľnenie dolného zvierača pažeráka môžu spôsobovať niektoré druhy jedál a nápojov, čím umožnia žalúdočnej kyseline dostať sa do pažeráka



# Ktoré druhy jedál a nápojov môžu spôsobiť pálenie záhy?

- Alkohol
- Káva
- Sladené nápoje
- Vyprážené jedlá
- Mastné jedlá
- Korenisté a kyslé jedlá
- Pomarančový džús
- Paradajky
- Cibuľa
- Čokoláda
- Mentol

## Ďalšie možné faktory

- Obezita
- Gravidita

# Ako sa zbaviť pálenia záhy?

- Jeden zo spôsobov je užiť antacidum

## Čo je to antacidum?

- **Farmaceutický prípravok, ktorý neutralizuje žalúdočnú kyselinu**
- Z chemického hľadiska je antacidum slabou zásadou
- Pomenovanie antacidum pochádza z gréčtiny:  
***anti* = proti** and ***acidum* = kyselina**

## Prečo je v žalúdku kyselina?

- Kyslé prostredie pomáha tráveniu potravy
- Kyslé prostredie aktivuje tráviace enzýmy (napr. pepsín)

## Aká kyselina sa nachádza v žalúdku?

- Kyselina chlorovodíková ( $c \approx 0,01 \text{ mol} \cdot \text{dm}^{-3}$ )

# Tipy na zmiernenie prejavov refluxu

## Diéta

- Vyvarujte sa jedlám a nápojom zvyšujúcim riziko refluxu (pozri slide č. 5)  
Pre rozličných ľudí môžu byť tieto jedlá a nápoje rôzne
- Vyvarujte sa konzumácii jedál tesne pred spánkom
- Jedzte častejšie, ale menšie porcie jedál

## Životný štýl

- Prestaňte fajčiť
- Pokúste sa schudnúť
- Skúste sa vyvarovať stresovým situáciám
- Keď ležíte, dbajte na to, aby bola vaša hlava položená vyššie ako žalúdok

## Lieky

- Požiadajte svojho lekára o radu, aké lieky sú pre vás najvhodnejšie na liečbu refluxu a pálenia záhy