

# REŽIMOVÁ OPATŘENÍ U REFLUXNÍ CHOROBY JÍCNU

Informace pro pacienty

Květen 2018

Refluxní choroba jícnu znamená **proniknutí obsahu žaludku** – části natrávené potravy a žaludečních šťáv - **do jícnu**.

Jícen má ve své stěně horní a dolní jícnový **svěrač**, přičemž právě ten dolní hraje asi nejvýznamnější roli ze všech protirefluxních činitelů. Jeho správnou funkci pozitivně ovlivňuje potrava bohatá na **bílkoviny**, **alkalizace** žaludečního obsahu (tu zajišťují jednak sliny a jednak o něco níž slinivka břišní) a tzv. **prokinetika** – léky užívané v léčbě refluxu.

Režimová opatření:

- jíst častěji – 5x denně po menších porcích,
- nevhodné polehávání po jídle,
- alespoň 2 hod před spaním již nejíst.

Potravinu zhoršující těsnost dolního jícnového svěrače:

- cibule, česnek,
- čerstvé pečivo,
- pepermint,
- čokoláda,
- tučná jídla,
- sladká a kynutá jídla,
- mléko na noc (zpomaluje vyprazdňování žaludku),

Tekutiny zhoršující těsnost dolního jícnového svěrače:

- alkohol,
- Coca-cola,
- bublinkové nápoje,
- silný čaj,
- džusy (zejména citrusové a rajčatový),
- káva,
- léky – benzodiazepiny, beta - blokátory, anestetika, anticholinergika, blokátory kalciového kanálu, dopamin, opiáty, progesteron, prostaglandiny E1 a E2, teophyllin.

Vyvarování se zvyšování břišního tlaku – práce v předklonu, zvedání břemen, těsné oblékání.

Zvýšení hlavové části lůžka – zvýšit rovnoměrně sklon celého lůžka, nikoli jen záhlaví (potíže s páteří) zejména během spánku

- u obézních - snížení nadváhy,
- zákaz kouření,
- snaha o redukci stresu, jeli zjevně přítomen, event. psychologická intervence.

Vhodné a doporučujeme:

- Žvýkání žvýkaček (bez pepermintu a bez cukru) – vedou ke zvýšené produkci slin a zvyšují peristaltiku trávicího traktu (rychlejší posun žaludečního obsahu do střeva).  
Žvýkání zároveň stimuluje polykání a tím se jícen průběžně slinami očišťuje.
- Vhodné zapíjet jídlo malou sklenicí vody, která naředí kyselý žaludeční obsah a spláchne ho do střeva
- Vhodná zvýšená konzumace vlákniny.
- Cvičit bránici (hluboké břišní dýchání) a břišní a zádové svalstvo.

Vypracoval/a: Renáta Nová s.s.

Schválil/a: MUDr. Radka Bittenglová, MUDr. Gabriela Krákorová Ph.D.

Dne: 15.5.2018

Platnost do: revize