

FUNKČNÍ DYSPEPSIE

Materiál ke stažení zde: >>>



CO JE FUNKČNÍ DYSPEPSIE?

Funkční dyspepsie je stav, kdy vás trápí bolest nebo jiný diskomfort trávicího traktu, které jsou často vázané na příjem potravy. Jedná se o poruchu funkce určitého orgánu, zejména žaludku a střeva, nejde o jeho závažné onemocnění, jako je například zánět nebo zhoubné onemocnění. Přestože vám tedy nebylo diagnostikováno žádné vážné onemocnění trávicího traktu, projevy této funkční poruchy mohou být značně obtěžující.

Funkční dyspepsii dále rozlišujeme na dva typy – horního a dolního typu, a to podle toho, v jaké části trávicího ústrojí se obtíže projevují. **Dyspepsie horního typu** se projevuje jako bolest a nepříjemné pocity vycházející z oblasti horní části břicha. **Dyspepsie dolního typu** je charakterizována zejména příznaky střevními. Někteří pacienti mohou trpět kombinací příznaků obou typů, v tom případě hovoříme o dyspepsii smíšené.

Horní typ tohoto onemocnění postihuje zhruba 25 % populace, dolní dyspepsie, především spojená s dráždivým tračníkem, je podobně častá.

JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY FUNKČNÍ DYSPEPSIE?

Dyspepsie horního typu byla dříve označována jako žaludeční, protože se projevuje právě jako bolest a nepříjemný pocit v horní oblasti břicha. Mezi příznaky patří:



PÁLENÍ ŽÁHY



ŘÍHÁNÍ



BOLESTI V NADBŘÍŠKU



NEVOLNOST PO JÍDLE



POCIT PLNOSTI PO JÍDLE



NECHUTENSTVÍ



POCIT NA ZVRACENÍ ČI PŘÍMO ZVRACENÍ APOD.

Dyspepsie dolního typu se naopak projevuje bolestmi a nepříjemnými pocity v oblasti střev. Mezi příznaky patří:



BOLESTI BŘICHA NEBO KŘEČE



NADÝMÁNÍ



ZVÝŠENÝ OBSAH PLYNŮ
ve střevech a zvýšený odchod plynů konečníkem



HLASITÉ ŠKROUKÁNÍ VE STŘEVECH (borborygmy)



PORUCHY VYPRAZDŇOVÁNÍ STOLICE

obnásějící vyšší frekvenci stolic, zácpu, či změny v její konzistenci (průjem, příliš tuhá stolice) atd., pocity neúplného vyprázdnění po stolici

GAPUL/09/07/2024

CO ZPŮSOBUJE FUNKČNÍ DYSPEPSII?

Stejně jako u mnohých jiných poruch trávení není příčina funkční dyspepsie vždy jasná. Je ovlivněna funkce trávicího systému, ale samotné orgány zůstávají nepoškozené. Známe však alespoň některé časté faktory vzniku trávicích potíží:

- ▶ dlouhotrvající stres,
- ▶ nezdravá strava (fast food, kořeněná jídla, sladkosti, sycené nápoje),
- ▶ drastické diety,
- ▶ nedostatek pohybu,
- ▶ kouření a nadměrná konzumace alkoholu.

DIAGNOSTIKA FUNKČNÍ DYSPEPSIE

Po rozboru příznaků a fyzikálním vyšetření lékař většinou provádí některé testy potřebné k vyloučení jiného závažného (organického) onemocnění, které by mohlo mít podobné klinické projevy jako právě funkční porucha.

♥ Krevní testy.

♥ Testy na přítomnost bakterií – například *Helicobacter pylori* (*H. pylori*) způsobuje žaludeční potíže, a proto vyšetření zahrnuje vzorky tkáně žaludku, ale také vzorek stolice nebo dechu.

♥ Ultrazvukové vyšetření břicha – vyloučí změny na játrech, žlučníku, žlučových cestách, slinivce apod.

♥ Endoskopie – využívá se k vyšetření jícnu, žaludku a střeva.

V určitých situacích mohou být provedeny další testy, které pomohou zjistit, jak efektivně váš žaludek vyprazdňuje svůj obsah.



LÉČBA FUNKČNÍ DYSPEPSIE

Onemocnění často nelze zcela vyléčit, ale je možné příznaky úspěšně zvládnout změnou životního stylu, za pomoci léků, nebo kombinací obou.

ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU

VYŘAĎTE Z JÍDELNÍČKU POTRAVINY A NÁPOJE, KTERÉ VÁM ZPŮSOBUJÍ PROBLÉMY

Vedení potravinového deníku vám pomůže sledovat, po čem se zhoršují vaše obtíže. Tyto položky pak zcela vynechte, nebo alespoň výrazně omezte. Často se jedná o smažená, tučná, kořeněná, pikantní či exotická jídla. Nedoporučuje se ani konzumace sladkostí, sycených nápojů, silné kávy, čaje a alkoholu. Mnoha lidem nevyhovuje ani syrová zelenina, proto je lepší sáhnout po vařených a dušených variantách.

JEZTE POMALU A V KLIDU, IDEÁLNĚ MENŠÍ PORCE

Udělejte si na jídlo čas, nevěnujte se ničemu jinému a každé sousto důkladně rozkousejte. Snažte se jíst 5–6krát denně a vyhněte se jídlu těsně před spaním.

PRO SPRÁVNÉ TRÁVENÍ JE KLÍČOVÝ TAKÉ DOSTATEK TEKUTIN

Dospělý by měl vypít přibližně 2 litry vody denně.

POHYB JE NEZBYTNÝ PRO SPRÁVNOU FUNKCI STŘEV

Snažte se každý den alespoň 30 minut svižně chodit, například cestou z práce.

OMEZTE NEBO ZCELA PŘESTAŇTE KOUŘIT

Kuřáci totiž mnohem častěji trpí trávicími obtížemi než nekuřáci.

SNÍŽENÍ STRESU A VÍCE MOŽNOSTÍ RELAXACE, A TO NEJEN U JÍDLA

Zvolněte tempo i během dne. Udělejte si čas jen pro sebe, třeba na procházku, čtení oblíbené knížky nebo sledování seriálu. Nezapomínejte také na dostatek spánku.



LÉKY

ANTACIDA, INHIBITORY PROTONOVÉ PUMPY A ANTAGONISTÉ H₂ RECEPTORY snižují žaludeční kyselinu.

PROKINETIKA pro urychlení procesu vyprazdňování žaludku nebo tenkého střeva. (V České republice je nyní dostupná nová a efektivní léčba.)

ANTIBIOTIKA v případě, kdy je v žaludku přítomna bakterie *H. pylori* nebo přemnožení bakterií v tenkém střevě.

ANTIDEPRESIVA NEBO LÉKY PROTI ÚZKOSTI v případě selhání jiné léčby – pomáhají zmírnit úzkost a vnímání obtíží spojených s funkční poruchou.

Zdroje:
SEIFERT, Bohumil Gastroenterologie: doporučené diagnostické a terapeutické postupy pro všeobecné praktické lékaře 2012 : [novelizace 2012]. Praha: Společnost všeobecného lékařství ČLS JEP, Centrum doporučených postupů pro praktické lékaře, 2012. Doporučené postupy pro praktické lékaře. ISBN 978-80-86998-55-8.
INFORMAČNÍ CENTRUM BEZPEČNOSTI POTRAVIN (ICBP). Dyspepsie [online]. [cit. 2024-03-05]. Dostupné z: <https://www.viscojis.cz/teens/index.php/vyziva-a-nemoci/zacpa-a-prijem/183-169>.
Functional Dyspepsia. Online. Dostupné z: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/22248-functional-dyspepsia>. [cit. 2024-08-26].
EHRMANN, Jiří Funkční dyspepsie. Online. Dostupné z: <https://www.medicinapraxi.cz/pdfs/med/2013/02/02.pdf>. [cit. 2024-08-26].

