

Tab. 3. Rostlinná léčiva určená k léčbě mírných bolestí, nevolnosti a nechutenství

Název přípravku	Složení	Dávkování/způsob užití	Cave
Gaspan	90 mg silice máty peprné a 50 mg kmínové silice v enterosolventní tobolce.	2 × 1 tbl na lačno, odstup od antacid. Určen k léčbě gastrointestinálních obtíží, spojených zejména s mírnými křečemi, plynatostí, pocitem plnosti a bolestí břicha.	Tobolka se rozpouští až v distální části tenkého střeva, tím je umožněn lokální účinek na relaxaci tlustého střeva, vhodné užívat alespoň 2 hodiny před užitím antacid nebo dalších léčivých přípravků ke snížení žaludeční acidity.
Iberogast	Tekutý extrakt z nati iberky hořké, andělikového kořene, květu heřmánku, kmínu, plodu ostropestřce mariánského, meduňkového listu, listu máty peprné, nati vlašovičnicku a kořene lékořice.	3 × 20 kapek při poruchách funkce a motility žaludku a střev.	V postmarketingovém sledování se po podání Iberogastu objevilo jaterní poškození a podezření na riziko hepatotoxicity způsobené vlašovičnickem.
Klosterfrau melisana koncentrát	Tekutý extrakt z listu meduňky, kořene omanu, kořene anděliky, kořene zázvoru, květu hřebíčku, kořene galgánu, plodu černého pepře, kořene hořce, muškátového oříšku, okvěti pomerančovníku, kůry skořicovníku květu skořice, plodu kardamomu.	1 čajová lžička 1–3× denně, zředěná dvojnásobným množstvím vody. Vhodný jako pomocný lék při lehkých psychovegetativních poruchách, jako např. při snížené chuti k jídlu, žaludečních a střevních obtížích neurotického původu.	Ke kontraindikacím patří žaludeční a dvanácterníkové vředy, ileus, zánětlivá onemocnění střev, hyperacidita, těžká poškození jater a ledvin, těhotenství, laktace; nesmí být podáván dětem.
Čajové směsi			
Čajová směs při trávicích obtížích	Heřmánkový květ, nať máty peprné, proskurníkový kořen, lékořicový kořen, plod fenýklu obecného sladkého.	Pije se teplý 3× denně; délka užívání je maximálně 2 týdny.	Nadměrné užívání lékořicového kořene může vyvolat hypokalemii, která potencuje účinek srdečních glykosidů a dochází k interakci s antiarytmiky.
Mátový čaj	Nať máty peprné.	Pije se teplý 3× denně.	Může zhoršovat pyrózu.
Fenýklový čaj	Plod fenýklu obecného sladkého.	Pije se teplý 3× denně, délka užívání je max. 2 týdny.	Přípravek mohou užívat děti od 4 let, dospívající a dospělí.
Stomaran	Andělikový kořen, puškvorcový kořen, heřmánkový květ, řepíková nať, zeměžlučová nať, třezalková nať, nať máty peprné, ostružiníkový list, fenýklový plod.	Pije se teplý 2–3× denně, půl hodiny před jídlem.	Přípravek obsahuje třezalkovou nať (10 %), která indukuje enzymy cytochromu P 450, a to především isoenzymy CYP3A4, CYP2C9, CYP1A2 a transportní P-glykoprotein.
Žaludeční čajová směs	Pelyňková nať, nať máty peprné, řebříčková nať, třezalková nať, libečkový kořen, lékořicový kořen, plod fenýklu obecného sladkého.	Pije se teplý, neslazený 3× denně po jídle.	
		dle SPC jednotlivých přípravků	

jen snižují agresivitu refluxátu a umožňují hojení slizničních změn. Léčba PPI by měla být vedena nejnižší účinnou dávkou a pouze v indikovaných případech. Indikace k dlouhodobé terapii PPI je jen u refluxní ezofagitidy stupně C a D, dlouhého segmentu Barretova jícnu, stenóze jícnu a acid exposure time (času stráveného v kyselém refluxu) při pH-metrii nad 6 % (12).

Léčba bolesti a nevolnosti

Bolesti břicha jako součást funkčních dyspepsií nemusí působit pouze agresivní žaludeční šťáva, ale může tam spolupůsobit mnoho dalších faktorů. K těm patří zejména viscerální přecitlivělost, zvýšená tvorba plynu nebo např. psychický stav pacienta. Funkční dyspepsie jsou léčeny zejména symptomaticky – muskulotropními spasmolytiky, deflatulencií; vhodná jsou i léčiva zaměřená na neuromodulaci bolesti jako antidepresiva (imipramin, amitriptylin; sertralin, paroxetin, citalopram; venlafaxin, trazodon) (13). Nezanedbatelnou úlohu, zejména v samoléčbě, mohou sehrát i léčivé rostliny (Tab. 2). Kvalitní vědecké studie máme k dispozici zejména pro kombinaci mátové a kmínové silice (14). Klinické studie dokládají účinnost dalších rostlin, např. oddenku zázvorovníku lékařského, kůry skořicovníku, nati benediktu lékařského nebo květu chmelu. Registrovaná rostlinná léčiva vhodná k terapii horních funkčních dyspepsií shrnuje tabulka 3.

Režimová opatření

Režimová opatření jsou základem léčby. Lze doporučit přestat kouřit, omezit konzumaci kofeinu, alkoholu a tučných jídel včetně čokolády, neboť tato jídla mají sklon snižovat tlak dolního jícnového svěrače. Důležitým opatřením je redukce nadváhy. Přidruženým efektem redukční diety, kdy jsou doporučeny malé porce, je také nepřepíňování žaludku. Noční potíže může zlepšit také elevace horní poloviny těla, poloha na levém boku a večerní jídlo ne později než 3 hodiny před spaním. Tato opatření mohou selhávat u funkční pyrózy a hypersenzitivního jícnu.

Fyzioterapie

Výsledky studií ukazují, že nitrobrší tlak, který vzniká kvůli spolupráci trupového svalstva a bránice, ovlivňuje tonus dolního jícnového svěrače; horní jícnový svěrač je ovlivňován postavením krční páteře, napětím svalů šíje a svalů ústního dna (28). Při zátěžovém držení těla není statika trupu ideální a funkce bránice jako sekundárního jícnového svěrače je omezená. Podarí-li se upravit kvalitu souhry trupového svalstva a bránice, lze předpokládat, že selepší držení těla a prostorové podmínky pro optimální funkci vnitřních orgánů. Fyzioterapie bránice a posturálního svalstva je tak vhodným doplňkem k režimovým opatřením. Technika bráničního dýchání obvykle vyžaduje několik návštěv u fyzioterapeuta, aby cvičení bylo prováděno správně a bylo efektivní (29).