

Žarenje u prsima - uzroci, dijagnoza i liječenje



Žarenje u prsima može biti simptom bezopasnih napetosti, ali i ozbiljnih [bolesti želuca](#), [pluća](#) i [srca](#). Kod većine stvara **osjećaj nelagode i bojazan od srčanog udara**. Takav ishod dolazi u obzir i zato je potrebno **što prije pozvati liječničku pomoć**, pogotovo ako [bol na lijevoj strani](#) traje neko vrijeme, a paralelno se javljaju otežano disanje, stezanje grudi, hladan znoj i [mučnina](#).

Međutim, **češće žarenje u prsima** nastaje **bezopasnim** [mišićnim napetostima](#) ili [modricama](#) u području prsa. Za uspješno liječenje važno je otkriti uzroke tegoba.

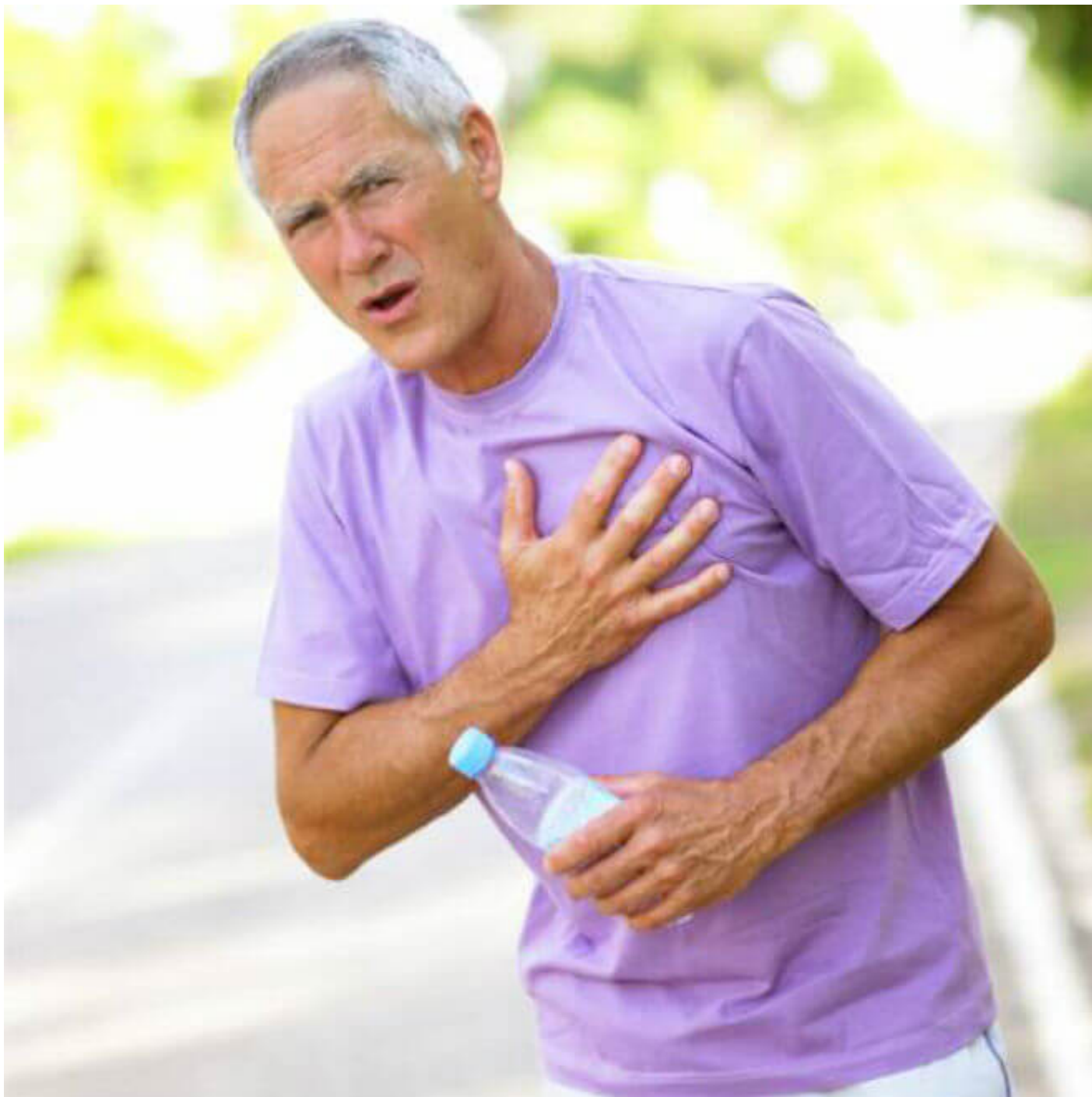
Kako nastaje žarenje u prsima?

Pečenje u prsima i grlu obično upućuje na **iritacije u području prsnog koša**. Kako bi se utvrdio uzrok boli, prvo se mora odrediti **vrsta žarenja**. Sve dok se radi o laganom žarenju u predjelu živaca i mišića, teške bolesti nisu vjerojatne.

Lagano peckanje u prsima je vrlo vjerojatno povezano s **napetostima u mišićima ili živcima**. Ako se bezopasnom žarenju priključi **bol u prsima** ili **bolovi u prsnom košu i leđima** (pritisak u prsima zbog kralježnice), medicinski je **pregled neophodan**.

Peckanje u prsima - lijeva strana

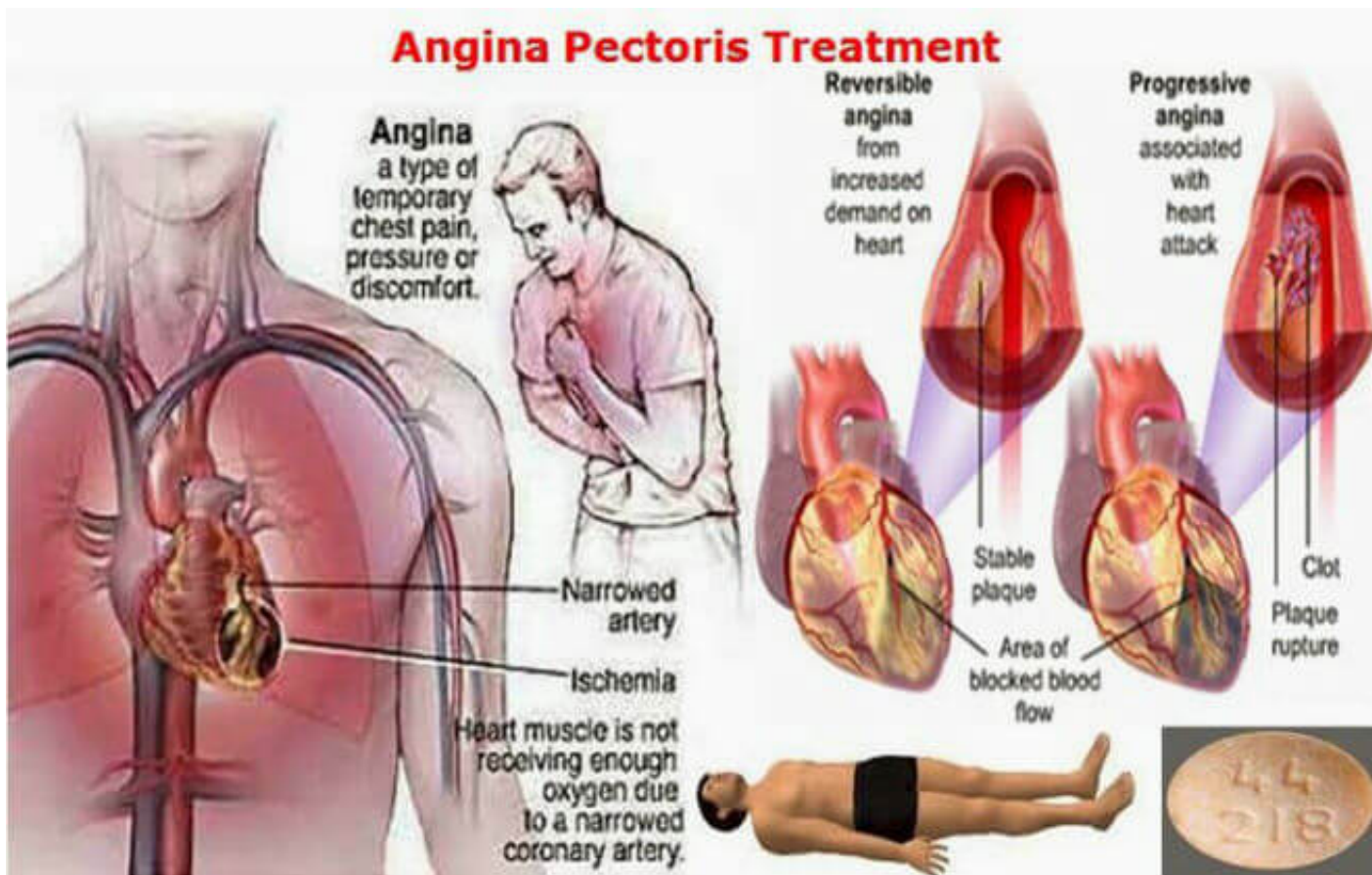
[Pojava peckanja na lijevoj strani prsa](#) može upućivati na [srčani udar](#), pogotovo ako je prate oštra bol, probadanje, [znojenje](#) i nedostatak zraka. Naime, srce je anatomski usmjereno više prema lijevoj strani prsne šupljine.



Žarenje u prsima - uzroci

Žarenje u prsima može biti **simptom različitih stanja i bolesti**, a neka od njih su:

- **tjelesne napetosti** - bezopasne napetosti prsnog mišića (npr. loše zagrijavanje prije tjelesne aktivnosti) uzrokuju žarenje u prsima uslijed pokreta gornjeg dijela tijela, [ukliješteni živci](#) u prsima i kralježnici mogu izazvati žarenje koje je prisutno i u mirovanju, čak se mogu pojaviti bolovi u prsnoj koži,
- **prijelomi i modrice** - [ozljede rebara](#), ključne kosti ili prsne kosti mogu uzrokovati pečenje u prsima pa čak i probadanje u prsima, takve ozljede mogu uzrokovati i pritisak u prsima koji u slučaju težih ozljeda prelazi u nedostatak zraka,
- **bolesti srca** - često se očituju peckanjem u prsima (lijeva strana) ili neposredno iza prsne kosti, oštri bolovi koji ne prelaze u druge dijelove tijela mogu upućivati na [perikarditis](#), [miokarditis](#) (upala srčanog mišića) ili [anginu pektorisa](#), bol često nastaje neposredno nakon ili tijekom tjelesnog napora, a uglavnom nestaje nakon odmora,



- **srčani udar** - karakterizira ga posebno jaka i duboka bol u prsima, kao i mučnina, povraćanje, [znojenje](#), bljedilo, otežano disanje, [anksiozni napadi](#) i plavljenje usnica, bol obuzima uglavnom lijevu stranu prsnog koša ili polovicu tijela (ruka, rame itd.), treba što prije pozvati hitnu pomoć, srčani udar može i danas biti smrtonosan,
- **plućne bolesti** - karakterizira ih otežano disanje, peckanje u prsima i kašalj, uzroci uključuju [upalu pluća](#), [pneumotoraks](#), [plućnu emboliju](#) i rak pluća, teže bolesti prate snažni bolovi u prsima, nedostatak zraka i [krvavi kašalj](#),
- **žgaravica** - jedan od najčešćih uzroka žarenja u prsima, nastaje kad želučana kiselina teče natrag u jednjak i oštećuje ga, iskustva pokazuju da se bol intenzivira tijekom jela i u ležećem položaju,
- **bolesti gastrointestinalnog trakta** - bezopasne su, ali mogu dovesti do mučnine i povraćanja, česti su i bolovi u grudima zbog želuca jer dolazi do prekomjernog stvaranja plinova ([nadutost](#)) koja dosežu do prsa, u njih spadaju [gastritis](#) (pečenje u želucu) koji uzrokuje simptome ([kiselina u želucu](#) - simptomi su osjećaj pečenja, [otežanog gutanja](#) i podrigivanja) u gornjem dijelu trbuha,
- **peckanje u grudima kod žena** - žene često osjećaju nelagodu u prsima, simptomi su stezanje u prsima, otvrdnjavanje dojke, osjećaj pečenja i [bol u dojci](#), u medicini su navedeni simptomi poznati kao znakovi [predmenstrualnog sindroma](#) (PMS), spomenuti simptomi mogu se pojaviti i tijekom trudnoće, dojenja ili [menopauze](#),
- **psihosomatski uzroci** - mentalni stres često dovodi do unutarnjeg nemira i povećane [nervoze](#) koji mogu rezultirati [povećanom brzinom otkucaja srca](#) i [disanja](#) (stezanje u prsima - stres), lako može doći i do žarenja u prsima.



Žarenje u prsima - dijagnoza i liječenje

Budući da žarenje u prsima ponekad ukazuje na opasne bolesti, liječnički je pregled iznimno važan. [Ultrazvuk](#), [rendgen](#), [CT](#) i [EKG](#) pružaju najbolje mogućnosti za brzu dijagnozu. Mogući **terapeutski pristupi** su:

- **promjena prehrambenih navika** - protiv žgaravice pomaže izbjegavanje pikantne hrane i kiselih namirnica, treba izbjegavati i teške obroke prije spavanja, ako žgaravica ne nestaje, zadnje je rješenje da osoba stoji uspravno i popije hladni, masni napitak (mlijeko),
- **terapije za opuštanje** - [akupunktura](#) i [masaže](#) mogu pomoći kod napetosti i bolova u mišićima, toplinski flasteri s aktivnim sastojkom [kapsaicin](#) mogu pozitivno utjecati na cirkulaciju krvi i pridonijeti opuštanju ukočenih mišića, kod dugotrajnih simptoma pomaže posjet fizioterapeutu,
- **zdravi stil života** - kako bi se prevenirale bolesti pluća i kardiovaskularnog sustava, treba se [suzdržati od konzumiranja nikotina](#), redovita [tjelovježba](#) i prehrana s niskim sadržajem masti mogu spriječiti kalcifikaciju srčanih žila, usto treba [smanjiti stres](#) i višak kilograma sportom,
- **nježni biljni čajevi** - za bolove u prsima zbog nadutosti pomažu čajevi od [anisa](#), [korijandera](#), [komorača](#) i [kima](#), navedene biljke pomažu protiv nadutosti i pomažu u uklanjanju viška plinova,
- **lijekovi** - bolesti srca i ozbiljne bolesti želuca ili pluća obično zahtijevaju upotrebu lijekova, žarenje u prsima, kao i povezana bol, slabe samo kad se

funkcija organa stabilizira, budući da je lijek namijenjen pojedinačnim slučajevima, potreban je razgovor s liječnikom.



Žarenje u prsima - kada se obratiti liječniku?

Žarenje u prsima može upućivati na različite bolesti, ovisno o težini i lokalizaciji. Neka od tih **stanja potencijalno su životno opasna** ako se ne prepoznaju na vrijeme i ne počne s liječenjem. Sa simptomom žarenja u prsima važno je **obratiti se liječniku u sljedećim situacijama:**

- prisutna je stalna bol iza prsne kosti ili na lijevoj strani prsa,
- osjeća se teška bol u trbuhu, uz mučninu i povraćanje,
- žarenje u prsima popraćeno je nedostatkom daha, [vrtoglavicom](#) ili bljedilom,
- žarenje u prsima popraćeno je anksioznim napadima, znojenjem i [groznicom](#),
- prisutni su bolovi u prsima ili [aritmije srca](#),
- uz žarenje u prsima usne poprimaju plavu boju,
- bolovi su prisutni i u stanju mirovanja.