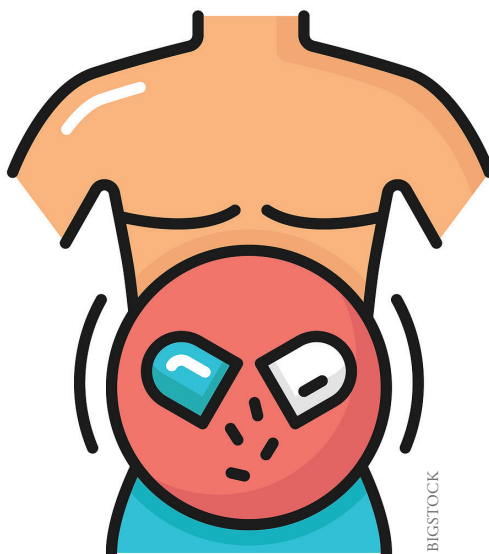


ŽELODČNE TEŽAVE

KOT POKAZATELJ SLABEGA PREHRANJEVANJA



OBČASNE ALI STALNE TEGOBE V ZGORNJEM DELU TREBUHA IN SPODNJEM DELU PRSNEGA KOŠA, KI SE IZRAŽAJO KOT SLABOST, BOLEČINA IN KRČI V ŽLIČKI, ZATEKANJE ŽELODČNE VSEBINE V USTA, OBČUTEK SITOSTI IN POLNOSTI TAKOJ PO OBROKU, NAPIHNJENOST, SPAHOVANJE, BRUHANJE, NEJEŠČNOST, POSLEDIČNA ZAPRTOST ALI DRISKA, SO NAJPOGOSTEJŠE TEŽAVE Z ZGORNJIMI PREBAVILI.



Piše: Suzana Levanič, mag. farm., koncesionarka Lekarne Zupančičeva jama

Farmacevti in zdravniki temu strokovno rečejo dispepsija. V zahodnem razvitem svetu se z njo sooča več kot petina ljudi, zato se ti pacienti po nasvete in rešitve pogosto zatekajo tudi v lekarno. Bolečina v žlički, refluks želodčne vsebine v požiralnik ali zgaga so težave, ki jih pozna skoraj vsak. Kadar so težave občasne ali kratkotrajne, je samozdravljenje dobra izbira. Ko pa se težave stopnjujejo, postajajo kronične in so prisotni alarmni znaki, ki jih lekarnar prepozna, napoti pacienta na obravnavo k zdravniku, natančneje specialistu gastroenterologu. Težave so običajno posledica nezdravega načina prehranjevanja in stresa, kar je v današnjem času pri šolajočih in delovno obveznih ljudeh stalnica. Nimamo rednega prehranjevanja, jemo prehitro, v enem ali dveh obrokih na dan, preveliko količino hrane, ki je hitro pripravljena, brez skrbne izbire zdravih sestavin. Včasih je hrana tudi prehladna ali prevroča, je ne prežvečimo dovolj dobro in jo zauzijemo v največjih količinah še le zvečer, ko se umirimo od tempa

obveznosti in ko bi moral biti v resnici obrok skromen ali pa ga celo naj ne bi bilo. Če smo nagnjeni k želodčnim težavam, je treba redno skrbeti za želodec s pravilnim prehranjevanjem s skrbno izbranimi živili, z ritmom obrokov in obvladovanjem stresa.

NASVET LEKARNARJA

Povprašamo, koliko časa trajajo težave, kako pogoste so, kdaj v toku dneva se pojavijo in kaj jih povzroči, poslabša ali ublaži ter izboljša stanje. Prvi nasvet je vedno napotek k skrbnemu pravilnemu prehranjevanju in obvezno izključitev za želodec škodljivih dražečih dejavnikov, kot so kajenje, pitje alkohola in kave, gaziranih pijač ter uživanje čokolade. Lekarnarji smo veseli, ker že nekaj časa lahko svetujemo uporabo številnih zdravil, ki znižujejo nivo želodčne kisline, zaščitijo sluznico, učinkovito zmanjšajo težave ter jih lahko tudi pozdravijo in so seveda na voljo v lekarni brez recepta.

Najučinkovitejši so zaviralci protonske črpalke, za katere svetujemo jemanje 14 dni zjutraj na tešče, če so težave

močnejše narave, pa celo zjutraj in zvečer, do skupne doze 1 mg na kg telesne teže dnevno. Če težave po tem času še vztrajajo, je treba seveda obiskati zdravnika. Za težave, ki se pojavljajo takoj po obrokih, priporočamo antacide, ki kratkotrajno nevtralizirajo odvečno kislino, nekatera pa še mehansko zaščitijo želodčno sluznico pred kislino. Lahko se uporabljajo samostojno ali hkrati s prej omenjenim zdravilom za zniževanje želodčne kisline. Blagodejno učinkujejo tudi nekatera zelišča oz. uživanje čajev ali njihovih tinktur, kot so poprova meta, melisa, kamilica, baldrijan.

priporočamo jemanje določenih presnovno pomembnih mineralov, kot so magnezij in železo, ker je absorpcija teh zmanjšana, saj je odvisna od kislega medija v želodcu. Pomagajo tudi probiotiki.

Veliko je že znanega o koristnosti jemanja prebiotikov in probiotikov, ne le pri prebavnih težavah, temveč tudi pri napihnjenosti, trebušni slabosti, želodčnih krčih in bolečinah, ne glede na vzrok težav. Zato farmacevti radi svetujemo daljše jemanje teh preparatov, dokler se funkcija želodčne in črevesne sluznice ter naša mikrobiota ponovno ne normalizirajo – tudi do 3 mesece neprekinjeno.

V želodcu so pomembni tudi encimi za prebavo beljakovin in večkrat je pomanjkanje teh vzrok za omenjene težave. Tudi za to imamo v lekarnah rešitve. To so razni pripravki v obliki žvečljivih tablet, kapsul in gela, ki najpogosteje vsebujejo naravne encime iz papaje in ananasa, se zaužijejo takoj po obroku ali ob pojavu težav, da hitreje in temeljiteje razgradimo težje prebavljivo in mastno hrano – to so tudi naši najpogostejši prehranski prekrški ob praznikih, slavnih, pridružuje pa se jim hitro pripravljena, lahko dosegljiva hrana, ki je manj kvalitetna in manj zdrava. Ob tem vedno pomaga tudi naša edinstvena mineralna voda, bogata z magnezijem.

KDAJ JE TREBA K ZDRAVNIKU

Lekarnarji smo tisti, ki hitro priskočimo na pomoč z dosegljivimi, kvalitetnimi, strokovnimi informacijami in vemo, kdaj je pacienta treba napotiti k zdravniku, ki pomaga pri trdovratnejših in resnih problemih z zdravjem. Predvsem smo pozorni na t. i. alarmne simptome in znake težav v zgornjih prebavilih, kot so zatikanje hrane in bolečina v požiralniku, nehoteno hujšanje, težave tudi v nočnem času, spremenjeno odvajanje blata in zaznana sveža ali prebavljena (črna) kri v blatu, prisotna pozitivna družinska obremenitev za težja kronična obolenja prebavil in podobno.

BLAGODEJNO UČINKUJEJO TUDI NEKATERA ZELIŠČA OZ. UŽIVANJE ČAJEV ALI NJIHOVIH TINKTUR, KOT SO POPROVA META, MELISA, KAMILICA, BALDRIJAN.

Vsa ta zelišča pomirjajo nervozen želodec, vnetje sluznice prebavil, napenjanje, krče in delujejo lahko še prokinetično in tako pospešujejo praznjenje želodca. V lekarnah so na voljo tudi razne mešanice teh zelišč v obliki tablet, kapsul, raztopin. Ob daljšem jemanju zdravil, ki znižujejo sproščanje kisline, ne glede na to, ali se poslužujemo zdravil brez recepta ali pa uživamo tovrstna zdravila, ki nam jih je predpisal zdravnik na recept, lekarnarji

ZDRAVNIKA OBIŠČEMO KO GRE ZA OKUŽBO S BAKTERIJO HELICOBACTER PYLORI, RAZJEDE V POŽIRALNIKU IN ŽELODCU, KRVAVITEV V TREBUHU, ZABRAZGOTINJENJE STENE PREBAVIL ALI CELO ŽE NAPREDOVANA BOLEZEN, KOT JE RAK NA ŽELODCU.

Torej, kadar težave vztrajajo in so pogoste, se ob omenjenih okrepnih samozdravljenja ne umirijo, je nujno obiskati zdravnika, saj so v ozadju lahko prisotne resne bolezenske težave, ki tako kratkoročno kot dolgoročno ogrožajo naše zdravje. Npr. okužba z bakterijo *Helicobacter pylori*, razjede v požiralniku in želodcu, krvavitev v trebuhu, zabrazgotinjenje stene prebavil ali celo že napredovana bolezen, kot je rak na želodcu. Zdravnik specialist vas bo natančno pregledal, po potrebi opravil endoskopske preiskave – gastrokopijo – ter ocenil stanje želodčne stene in prebavil od znotraj. Preiskava je neprijetna, ni pa boleča. Pri otrocih jo večinoma opravljajo celo v narkozi, včasih tudi pri odraslih. Bolje je, da natančno vemo, kaj se dogaja v našem želodcu, saj bomo tako problem jemali resneje in tudi navodila za zdravljenje upoštevali dosledneje ter s tem ohranili svoje zdravje. Dobrodošli po pomoč v naše lekarne! Ne bo vam žal. +



BIGSTOCK