

ŽELODČNE TEŽAVE

Želodec je vrečasto razširjen del prebavne cevi in leži na levi strani v trebušni votlini tik pod prepono. Njegova naloga je shranjevanje obrokov hrane, ki se s pomočjo želodčne kisline in encimov tam delno tudi prebavi. Prebavljanje v želodcu traja od dveh do petih ur, želodčna stena se ves čas krči in hrana se tako dobro premeša z želodčnim sokom. Maščobe krčenje želodca na primer zadržujejo, zato tovrstna hrana v njem ostane dlje; nekatere začimbe pa pospešujejo njegovo krčenje. Za normalno delovanje je bistveno ravnotežje med obrambnimi in agresivnimi dejavniki želodčne sluznice. Če se to ravnotežje poruši, pride do želodčnih težav, kot so:

- napenjanje v želodcu
- slabost in bruhanje
- želodčni krči
- spahovanje
- pekoča bolečina v prsnem košu za prsnico (zgaga)
- vnetje želodčne sluznice (gastritis)
- razjede na sluznici želodca (ulkus)

Težave z želodcem lahko odpravite ali ublažite z upoštevanjem naslednjih nasvetov:

- ne jejte prehitro, hrano dobro prežvečite, ne najejte se do sitega, čas med posameznimi obroki naj bo daljši
- zadnji obrok naj bo dve uri pred spanjem
- izogibajte se hrani, ki vam povzroča težave
- jejte manj začinjene in manj mastne jedi
- opustite kajenje, alkohol, črni čaj, kavo in gazirane pijače
- izogibajte se stresnim situacijam
- vzdržujte normalno telesno maso, redno se gibajte

Če se vaše težave kljub zgornjim nasvetom nadaljujejo, se lahko obrnete na farmacevta v lekarni, ki vam bo svetoval, kako pravilno uporabljati zdravila za lajšanje želodčnih težav, kakšen je najdaljši čas samozdravljenja in kakšno je možno medsebojno delovanje z drugimi zdravili.

Zdravila, ki so primerna za samozdravljenje želodčnih težav in so dosegljiva v lekarni brez recepta, razdelimo v tri skupine:

- antacidi: reagirajo z že izločeno želodčno kislino
- H₂ antagonist – delujejo tako, da zmanjšajo izločanje želodčne kisline (učinek traja 6-12 ur)
- Zaviralci (inhibitorji) protonske črpalke - zavirajo izločanje želodčne kisline (učinek traja ves dan)
- zdravila rastlinskega izvora

Velja resno opozoriti, da se smemo k samozdravljenju zateči le v primeru, kadar so težave kratkotrajne ali občasne oziroma jih lahko pripišemo preobremenjenemu želodcu ali akutnemu

vnetju želodčne sluznice. Če težave v dveh tednih ne izginejo, vas bo farmacevt napotil k zdravniku.

Takojšen pregled pri zdravniku je potreben tudi, če se pojavijo naslednji znaki:

- nenadne hude bolečine, ki jih spremljata bruhanje in otekel ter občutljiv trebuh
- dlje časa trajajoče in ponavljajoče se težave, ker lahko vodijo v nastanek želodčne razjede ali raka
- težave s požiranjem
- če se pojavi kri v blatu
- sočasna izguba teka in izguba telesne teže brez namernega hujšanja

NE POZABITE:

- **samozdravljenje lahko traja največ 14 dni**
- **za izboljšanje znakov lahko veliko naredite sami**
- **ne odlašajte z obiskom pri zdravniku, če so težave dolgotrajne**

ZAPRTJE

Zaprtje (zapeka) je redko in težko iztrebljanje majhnih količin blata, ki ga spremljajo napetost in krči v trebuhu. Pojavijo se lahko tudi bolečine pri izločanju blata in občutek nepopolnega izpraznjenja črevesja. Ker smo ljudje različni in imamo različne navade, je težko natančno določiti normalno število dnevnih iztrebljanj. Nekateri lahko iztrebljajo do trikrat na dan, drugi le enkrat do trikrat na teden, vendar je to za oboje normalno. Pozorni pa moramo biti, kadar se pomembno spremenita količina blata in pogostost iztrebljanja ali pa se med samim iztrebljanjem spreminjajo lastnosti blata. Zaprtje je lahko akutno-pojavi se trenutno ali kronično-ponavlja se skozi daljši čas.

Vzroki za zaprtje:

- neustrezna prehrana (premalo vlaknin, premajhen vnos tekočine...)
- nezadostna telesna aktivnost in nespečnost
- dolgotrajno ležanje (npr. zaradi bolezni)
- dolgotrajna uporaba ali zloraba odvajal
- stres
- sprememba okolja (potovanje)
- neželeni učinki nekaterih zdravil
- nekatere bolezni (hemoroidi, črevesni rak, bolezni ščitnice...)

Zdravila, ki so primerna za samozdravljenje in so dosegljiva v lekarni brez recepta:

Odvajala, ki povečajo volumen blata: laneno seme, seme indijskega trpotca...

Zaužiti jih moramo z veliko količino vode. V črevesju nabreknejo, mehčajo blato, povečajo volumen blata in tako sprožijo gibanje črevesja. Učinek nastopi šele v nekaj dneh. Primerna so tudi za uporabo pri kroničnem zaprtju.

Drsljivci: glicerinske svečke

Olajšajo gibanje blata. Odvajalni učinek nastopi v 15-30 minutah. Uporabljamo jih pri akutnem zaprtju.

Stimulativna odvajala: zeliščna odvajala z antrakinonskimi učinkovinami, bisakodil...

Ta odvajala povečajo pogostnost krčenja črevesne stene in s tem gibljivost črevesja. Učinek nastopi po 6-12 urah. Uporabljamo jih pri akutnem zaprtju, vendar brez nadzora zdravnika največ en do dva tedna.

Osmozna odvajala: laktuloza, laktitol, salinična odvajala (magnezijeve soli...)...

Zaužiti jih moramo z veliko količino vode. V debelem črevesu zadržujejo vodo, naredijo črevesno vsebino mehkejšo in povečajo volumen blata. Tako olajšajo izločanje blata.

Odvajalni učinek nastopi v nekaj urah do nekaj dneh.

Takojšen obisk pri zdravniku je potreben, če se pojavijo naslednji znaki:

- če se po iztrebljanju pojavi občutek nepopolne izpraznjenosti danke, zlasti če se pojavijo še sledovi krvavitve, kar je pogosto posledica raka danke
- če pride do nenadnega oziroma akutnega zaprtja
- če so težave dolgotrajne
- če se pojavijo krvavitve
- pri izmenjavanju zaprtja in driske

NE POZABITE:

- **veliko lahko naredite z zdravim načinom življenja**
- **ne uporabljajte prepogosto stimulativnih odvajal**
- **obrnite se na zdravnika ob ponavljajočih se zaprtjih**

Pripravila: Maja Koprivec, mag.farm.