

GASTRITIS

Kako prepoznati žgaravicu i druge želučane tegobe?

Svaki treći čovjek u svijetu povremeno pati od želučanih tegoba kao što su žgaravica, osjećaj punoće u želucu ili trbuhu, bolni pritisak u želucu, podrigivanje, mučnina, povraćanje, nadutost, vjetrovi. Najčešći među tim simptomima je žgaravica.

Zbog čega nastaju žgaravica i druge želučane tegobe?

Pri konzumaciji hrane i pića u želucu se izlučuje želučana kiselina koja sudjeluje u probavi hrane i pića. Međutim, u posebnim uvjetima stvaranje želučane kiseline može biti prekomjerno. To se obično javlja nakon obilnijeg obroka ili kod konzumiranja jako masne, paprene, slane, začinjene, kisele ili jako slatke hrane, te zbog konzumiranja većih količina alkohola, kave, čaja ili zbog pušenja cigareta.

Uzrok nastanka žgaravice i drugih želučanih tegoba upravo je povećano lučenje želučane kiseline.

Što je žgaravica?

Žgaravica je osjećaj paljenja i pečenja u gornjem dijelu trbuha, u tzv. žličici, te iza prsne kosti. To je posljedica vraćanja kiselog sadržaja iz želuca u jednjak. Najčešće se javlja nakon obilnoga obroka prilikom saginjanja ili ležanja na tankom jastuku.

Stjenka želuca prilagođena je na prisutnost kiseline, međutim, stijenka jednjaka nije. Stoga kiselina u jednjaku može uzrokovati oštećenja sluznice i ozbiljne bolesti jednjaka.

Kako prepoznati je li bol koju osjećate u trbuhu zapravo žgaravica?

Odgovorite na slijedeća pitanja:

Možete li bol u trbuhu koja Vas povremeno muči opisati kao osjećaj žarenja ili pečenja?

Javlja li se osjećaj žarenja i pečenja kod vas nakon obroka, posebno obilnoga obroka?

Javlja li se bol obično nakon što se pojeli neku posebnu hranu, pili veće količine kave, čaja ili alkohola?

Osjećate li bol, odnosno pečenje, u gornjem dijelu trbuha kad se saginjete, prigrigate ili ležite na tankom jastuku?

Muče li vas iste tegobe tijekom noći?

Ako ste odgovorili pozitivno na većinu ovih pitanja, najvjerojatnije je bol koju osjećate kao pečenje ili žarenje u gornjem dijelu trbuha i iza prsne kosti – žgaravica.

Mogu li želučane tegobe poput žgaravice biti posljedica neke teže bolesti u probavnom sustavu? Žgaravica, nadutost, podrigivanje, mučnina i druge želučane tegobe rjeđe mogu biti i simptomi neke druge ozbiljne bolesti u probavnom sustavu. Posebnu pažnju potrebno je obratiti u slučajevima:

-ako ste naglo i bez namjere smršavili

-ako ste izgubili apetit

-ako otežano gutate

-ako povraćate krv

-ako otkrijete krv u stolici (stolica je u tom slučaju boje taloga crne kave)

Imate li neke od ovih simptoma, svakako se odmah javite liječniku, jer ti simptomi mogu upućivati na ozbiljniju bolest u probavnom sustavu.

Što možete učiniti samo kako ne biste patili od žgaravice i drugih želučanih tegoba?

Najprije pokušajte otkriti što je uzrok pojave žgaravice i drugih želučanih tegoba kod Vas.

Izbjegavajte hranu koja može uzrokovati žgaravicu i druge želučane tegobe:

jako masnu

jako začinjenu

jako kiselu

jako slatku hranu

Vrlo je važno prehranu rasporediti u više manjih obroka u danu (najmanje pet). Hranu ne smijete jesti prevruću, ali niti jako hladnu. Izbjegavajte kasne večernje obroke, kako ne biste izazvali pojačano izlučivanje želučane kiseline tijekom noći.

Ako ste ljubitelj voća, a ono vas nadima, jedite voće bez kore.

Izbjegavajte pića koja mogu biti uzrokom žgaravice:

-velike količine kave ili čaja

-alkohol.

Prestanite pušiti cigarete jer i pušenje uzrokuje pojačano lučenje želučane kiseline.

Koje lijekove možete uzeti u liječenju žgaravice i drugih želučanih tegoba?

Postoji više vrsta lijekova, od kojih se najčešće koriste:

1. grupa: lijekovi koji zbog svoga specifičnoga djelovanja na hormon histamin sprečavaju izlučivanje želučane kiseline. Zbog toga ti lijekovi djelotvorno uklanjaju žgaravicu i druge želučane tegobe. Ova vrsta lijekova osigurava dugotrajan učinak koji traje satima.

2. grupa: lijekovi koji neutraliziraju želučanu kiselinu i brzo dovode do ublažavanja žgaravice. Potrebno ih je uzimati više puta dnevno.

Samostalno možete primjenjivati samo one lijekove koje je Ministarstvo zdravstva Republike Hrvatske odobrilo za primjenu u samoliječenju. Lijekovi za samoliječenje moraju biti sigurni i jednostavni za primjenu, te ne smiju imati opasne nuspojave.

Ipak, prije svega, ako otkrijete da imate neke od ovih simptoma, zapišite ih na papir i porazgovarajte o tome sa svojim liječnikom opće medicine.