

Помош за најчестите проблеми со варењето во стомакот

Help for the common digestive problems

Телефонските броеви се точни во времето на издавање на оваа информација, но не се обновуваат ако дојде до промена. Ке треба да ги проверите во телефонскиот именик пред да се јавите.

REVIEWED
May 2001

NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: <http://mhcs.health.nsw.gov.au>
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111

Нашиот систем за варење на храната (дигестивен систем) е како фабрика. Сè што јадеме го претвора во гориво што го одржува нашиот организам - но кога нешто ќе се поремети, може да дојде до некои непријатни симптоми.

Жежење во градниот дел - дали се киселини, чир или срцев напад? Болка што личи на жежење веднаш зад градната коска е најчесто знак на тоа што докторите го нарекуваат "враќање на стомачната киселина". Тоа се случува кога соковите за варење на храната (што содржат киселина) истекуваат надвор од желудникот во други делови од системот за варење и предизвикуваат чувство на "жежење". (Болката што ја предизвикува срцевиот напад, пак, повеќе личи на стегање или стискање во градите и може да биде проследено со кус здив, потење и гадење во стомакот. Овие симптоми значат дека треба веднаш да вкнете брза помош).

Враќањето на киселината може да го предизвикаат некои видови храна и пијалоци, вклучувајќи мрсни јадења, кафе и алкохол или обилен оброк доцна на вечер. Сите ние понекогаш добиваме враќање на киселините, но ако тоа се случува многу често, одете на доктор - може да биде симптом на чир на стомакот. Овие чиреви, кои се среќаваат кај околу 230.000 луѓе во Австралија, порано се сметаа дека се резултат на стрес, алкохол и мрсна храна. Иако овие работи може да ги влошат чиревите, вистинската причина е најчесто бактерија наречена "Х. пилори" (*H. pylori*). Докторите сега препорачуваат за секој со симптоми на чир на стомакот да се направи тест за да се открие присуството на оваа бактерија. Проблемот може да се лекува со примање на специјални антибиотици. Случаите на "Х. пилори" се многу чести во Австралија и ризикот е поголем кај луѓе од Италија, Средниот Исток и Азија. "Х. пилори" може, исто така, да го зголеми ризикот од рак на стомакот - секој со фамилијарна историја на рак на стомакот треба да се обрати до својот доктор за да може да се организира тест.

Се чувствувате подуени? Може да се работи за синдромот на иритирани црева.

Речиси едно од седум лица има синдром на иритирани црева (*irritable bowel syndrome - IBS*), кој почесто се среќава кај жените. Симптомите може да бидат подуеност и болка во пределот на стомакот, како и пролив или тврда столица. Овие симптоми се појавуваат од време на време, а нападите траат со денови или со недели. Докторите, в сушност, не знаат што го предизвикува овој синдром, но понекогаш може да биде предизвикан од стрес или инфекција во цревата. Храната може, исто така, да има улога, но еден тип на храна не се одразува исто кај сите луѓе. Кај некои луѓе, на пример, IBS може да се подобри со јадење храна богата со целулоза. IBS не е сериозно заболување, но може да биде непријатно. Докторот ќе ве посветува како да се справите со симптомите.

Понекогаш симптомите како што се болки во стомакот и промени во столицата, може да бидат знак на посериозни проблеми. Веднаш одете на доктор ако имате други симптоми како крв во изметот или ако сте изгубиле тежина или ако сте над 40 годишна возраст и симптомите се појавиле одеднаш или имате фамилијарна историја на рак на цревата.

Тврда столица - не мора веќе да ве мачи. Некои луѓе мислат дека најдобар лек за тврда столица е пиенење лаксативи (таблети против запек). Лаксативите може да ги пиете понекогаш, но честата употреба може да го влоши проблемот. Најдобар лек е секојдневно да се јаде храна богата со целулоза. Тука спаѓа лебот со цели зрна, зеленчук, овошје и сув грашок и грав. Важно е, исто така, да се пие и многу вода и редовно да се вежба (да се биде активен). Ако сè уште имате тврда столица, напијте се таблета - но сепак одете на доктор ако проблемот не се реши.

Препораки за здрав систем за варење. Уживајте секој ден во храна што е богата со житарици и цели зрна и разни зеленчуци и овошје и јадете помалку масти. Откажете се од пушење. Пушењето може да придонесе во создавањето на проблемите со системот за варење, вклучувајќи и создавање на чиреви.