

Савети за здрав систем за варење Једите што више житарица, разног поврћа и воћа и смањите масноће. Престаните да пушите јер и то може да допринесе проблемима у систему за варење укључујући и појаву стомачних чирева.



Serbian
20 April, 1998

Телефонски бројеви исправни су у време објављивања чланка, али се касније не проверавају нити исправљају. Стога је потребно да их увек проверите у телефонском именику.

Помоћ за неке уобичајене проблеме са
варењем

Help for common digestive problems

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

REVIEWED
May 2001
NSW Multicultural Health Communication Service

NSW HEALTH
DEPARTMENT

Ваш систем за варење је као фабрика која све што поједете претвара у гориво за рад вашег тела. Поремећаји у овом систему доводе до непријатних симптома.

Болови у грудима - да ли је то горушица, чир на желуцу или срчани напад? Горући бол у грудима, баш иза грудне кости обично је симптом изливања киселине. До овог изливања долази када се сокови за варење који садрже киселину разлију из желуца у друге делове система за варење изазивајући осећај да вам нешто "гори" унутра. (Бол који изазива срчани напад, с друге стране, јавља се више као стезање у грудима и може бити праћен недостатком даха, знојењем и осећањем мучнине у стомаку. Ови симптоми значе да треба одмах да позовете хитну помоћ.)

Вишак и изливање киселине може да изазове храна, поготову масла, као и нека пића, посебно алкохол или кафа. Вишак киселине јавља се и ако се преједете касно увече. Код свакога се понекад јавља ово изливање киселине, али ако се то код вас често понавља треба да се обратите лекару јер то може бити знак чира на желуцу. Ова врста чира од које пати око 230 хиљада људи у Аустралији раније се објашњавала као последица секирације, претераног узимања алкохола или масне хране. Иако све ово може да погорша стање код чираша, стварни узрок болести је клица која се зове *H pylori*. Лекари препоручују свима који имају симптоме чира на желуцу да се подвргну испитивању за откривање присуства ове бактерије. Проблем се може лечити специјалном врстом антибиотика.

Бактерија је врло честа у Аустралији посебно међу досељеницима из Италије, са Блиског Истока и из Азије. Бактерија такође повећава опасност од појаве стомачног рака. Сви они у чијим се породицама већ јављала ова врста рака треба од лекара да затраже овај тест.

Осећате надимање. Да ли се ради о синдрому осетљивих црева?

Скоро свака седма особа пати од овог синдрома *irritable bowel syndrome (IBS)* који се чешће јавља код жена. Симптоми укључују надимање и болове у стомаку као и пролив или затвор. Ови симптоми долазе и пролазе, а напади могу трајати неколико дана или неколико недеља. Лекари не знају шта је узрок овог синдрома али се верује да он може бити изазван секирацијом или стомачном инфекцијом. И храна може бити један од чинилаца, али код разних људи, разне намирнице изазивају проблеме. Неким пацијентима, на пример, помаже храна богата целулозом. Иако није неко тешко обољење овај синдром може бити веома непријатан. Ваш лекар ће вам дати савет како да се носите са непријатним симптомима ове болести.

Понекад симптоми као што су бол у стомаку и промене у столицу могу бити знак много озбиљнијих проблема. Зато треба одмах да се обратите лекару ако приметите крв у столицу, нагли губитак тежине или ако сте прешли 40-ту а одједном сте почели да осећате поменуте проблеме, или се у вашој породици већ јављао рак на желуцу.

Затвор - не морате да трпите ову непријатност. Неки људи мисле да су средства за чишћење најбољи лек за затвор. Ова средства се могу користити повремено, али ако их сувише често употребљавате она могу чак да погоршају проблем. Најбољи лек је да у исхрану уведете што више намирница које садрже целулозу а то су хлеб, поврће, воће, као и суви грашак и пасуљ. Такође је веома важно да узимате доста воде и да се редовно крећете. Ако и даље имате затвор узимајте повремено средства за чишћење, али ако то уопште не помаже, обратите се свом лекару.