

Zatvor ili ostipacija (Constipation)

- nije vam potrebno od toga trpjeti. Neki ljudi misle da se zatvor najbolje liječi pomoću laksativa. Laksativi su u redu, ali samo povremeno jer se čestom uporabom stvari mogu pogoršati. Najbolji postupak je svakoga dana jesti više hrane bogate vlaknima. Među te vrste hrane uključeni su kruh sa cijelim zrnima, povrće, voće, suhi grašak i grah. Također je važno piti mnogo vode i redovito vježbati. Ako vam sve to ne pomogne, onda pokušajte laksativ - ali idite liječniku ako problem postane tvrdokoran.

Savjeti za zdrav probavni sustav. Jedite svakodnevno namirnice bogate cerealijama (prerađenim žitaricama), mnogo povrća i voća, a što manje masnoće. Prekinite s pušenjem - ono može pridonijeti probavnim smetnjama, uključujući razvijanje čira.

Telefonski brojevi su točni za vrijeme objavljivanja ove informacije ali se ne usklađuju s eventualnim promjenama. Preporuča se da brojeve provjerite u telefonskom imeniku.

REVIEWED
R May 2001 **D**

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

Pomoć za obične probavne smetnje Help for Common Digestive Problems

Pomoć za obične probavne smetnje Help for Common Digestive Problems

Probavni sustav je kao tvornica u kojoj se sve ono što se pojede preradi u gorivo potrebno za rad tijela - ali kad nešto nije u redu, mogu se pojaviti neki neugodni simptomi.

Žestoka bol koja pali u prsima - je li to žgaravica, čir na želucu ili srčani napad?

Paljenje (žgaravica) točno iza prsne kosti, najčešće je simptom nelagodnosti koju liječnici nazivaju "refluks želučane kiseline" ("**acid reflux**"). Događa se, kad se probavni sokovi (koji sadrže kiselinu) preliju iz želuca u druge dijelove probavnog sustava te izazivaju osjećaj "paljenja". (Bol od srčanog napada, naprotiv, obično se očituje kao osjećaj stezanja u prsima, ponekad popraćen otežanim disanjem, znojenjem i mučninom u želucu. Ovi simptomi znače da morate odmah, bez odlaganja, pozvati kola hitne pomoći).

Refluks kiseline može biti izazvan nekim jelima i pićima, uključujući masnu hranu, kavu i alkohol, ili od preobilnog obroka kasno uvečer. Svatko ponekad ima refluks, ali ako se to u vas češće ponavlja, pođite liječniku - to je možda simptom čira na želucu. Za nastanak čireva, koji pogađaju oko 230.000 ljudi u Australiji, krivilo se u prošlosti stres, alkohol i masnu hranu. Premda ove stvari mogu čireve pogoršati, pravi uzročnik je najčešće bakterija zvana **H.pylori**. Liječnici sada preporučaju da se svatko, u koga se javljaju simptomi čira na želucu, podvrgne testu za otkrivanje ove bakterije.

Problem se može liječiti pomoću specijalnih antibiotika. U Australiji mnogi ljudi imaju H.pylori, a rizik je veći u doseljenika iz Italije, Srednjeg Istoka i Azije. H.pylori također povećava rizik razvijanja raka na želucu - svatko u čijoj je obitelji netko od toga bolovao, trebao bi od liječnika zatražiti uputnicu za test.

Osjećate li nadutost u trbuhu? To bi mogao biti znak sindroma nadražujućeg crijeva.

Gotovo svaka sedma osoba pati od tzv. Sindroma nadražujućeg crijeva (**irritable bowel syndrome - IBS**). Učestaliji je u žena. Simptomi mogu biti nadutost i bol, kao i proljev ili zatvor. Ovi simptomi dolaze i prolaze, a napadi mogu trajati danima ili tjednima. Liječnici zaista ne znaju uzrok IBS-a, ali nekada može biti potaknut stresom ili želučanom infekcijom. Hrana može isto utjecati, ali različita hrana utječe na različite ljude. IBS se u nekih osoba poboljšava uzimanjem hrane bogate vlaknima, naprimjer. IBS nije teška bolest, ali može biti neugodna. Liječnik vam može dati savjet kako da svladate simptome.

Ali nekada simptomi kao što su bolovi u trbuhu i promjene u radu crijeva mogu biti i znak mnogo ozbiljnijih problema. Pođite odmah liječniku ako imate još neke druge simptome kao krv u stolici, gubitak težine, ako ste preko 40 i ako su simptomi nastupili iznenada, ili ako je u vašoj obitelji netko već imao rak crijeva.