

Yaygın sindirim sistemi sorunları için öneriler

Help for common digestive problems

Makalelerin yayın tarihinde belirtilen telefon numaraları doğrudur fakat sürekli olarak doğrulukları kontrol edilmez. Bu bakımdan aradığınız telefon numaralarını telefon rehberinden bulmanız gerekebilir.

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

YAYGIN SİNDİRİM SİSTEMİ SORUNLARI İÇİN ÖNERİLER (Help for common digestive problems)

Sindirim sistemi yediğimiz herşeyi yakıtı çevirerek vücudunu çalışmasını sağlayan bir fabrikaya benzer. Ancak fabrikanın düzeni bozulduğunda bazı hoş gitmeyen belirtilerle karşılaşabiliriz.

Göğüste yakıcı ağrı mide ekşimesi, mide ülseri veya kalp krizi olabilir mi?

Göğüs kemiğinin hemen arkasında duyulan yakıcı ağrı (heart burn), genellikle, doktorların geriye ekşit akması (acid reflux-mide ekşimesi) dediği durumdan olur. Gıdaların hazmedilmesi için mideye salınan salgılarda asitli maddeler vardır. Bu asit midenin dışına taşarak diğer sindirim organlarına yayılırsa "yanma" yapar. Diğer taraftan, kalp krizinde duyulan sancı daha çok göğsün sıkışması duygusudur. Kalp krizinde ayrıca nefes daralması, terleme ve mide bulantısı gibi belirtiler de olabilir. Böyle belirtiler görüldüğünde hemen ambulans çağrılmalıdır.

Mide ekşimesi bazen yağlı yiyeceklerden, kahve ve alkollü içkilerden veya gece geç vakit yenen ağır yemeklerden kaynaklanabilir. Hepimizin zaman zaman midesi ekşir. Ancak bu sık sık görülüyorsa mide ülseri belirtisi olabileceğinden doktora gitmek yerinde olur. Mide ülseri Avustralya'da yaklaşık 230,000 kişiyi etkilemektedir. Eskiden mide ülserine stresin, alkollü içkilerin ve yağlı yiyeceklerin neden olduğu söylenirdi. Gerçi bunlar ülseri azdırır ama mide ülserinin nedenleri değildir. Mide ülserine H.pylori denilen bir bakteri neden olmaktadır. Doktorlar mide ülseri belirtilerinden şikâyet eden kişilerin bakterinin varlığının saptanması için tahlil yaptırılmalarını önermektedir. Sorun özel antibiyotiklerle tedavi edilir.

Avustralya'da H.pylori bakterisinden şikâyetler çok yaygındır ve özellikle etkilenen kişiler İtalya, Orta Doğu ve Asya ülkelerinden gelen kimselerdir. H.pylori mide kanseri tehlikesini de arttırmaktadır. Soygeçmişinde mide kanseri olan kişiler H.pylori tahlili yaptırmak için doktora başvurabilirler.

Şişkinlik Duyarlı Kalın Barsak Sendromu (irritable bowel syndrome IBS) olabilir mi?

Her yedi kişiden biri duyarlı kalın barsak sendromundan şikâyetçidir. Özellikle kadınlarda daha çok görülmektedir. Belirtiler arasında karında şişkinlik, sancı, ayrıca ishal veya kabızlık olabilir. Bu belirtiler gelip geçicidir. Her kriz birkaç gün veya birkaç hafta sürebilir. Doktorlar duyarlı kalın barsak sendromunun gerçek nedenini henüz bilmemektedir. Hastalık bazen stres veya mide barsak enfeksiyonundan dürtülenir. Gıdaların da rolü olabilir ama gıdalar herkesi başka başka etkiler. Bazı hastaların durumu posa yönünden zengin gıdalar yemekle düzelir. Duyarlı kalın barsak sendromu önemli bir hastalık olmamakla birlikte can sıkıcıdır. Doktorunuz belirtilerle başa çıkma konusunda size önerilerde bulunabilir.

Ancak karın ağrısı ve büyük apteste görülen değişiklikler bazen daha önemli bir hastalığın belirtisi olabilir. Büyük apteste kan varsa, kilo kaybediyorsanız ve 40 yaşının üstüdeyken bu belirtiler aniden ortaya çıktıysa veya soygeçmişinizde kalın barsak kanseri varsa hemen doktorunuzu görünüz.

Kabızlık çekmek zorunda değilsiniz

Bazı kimseler kabızlığın en iyi tedavi yolunun müşhil almak olduğuna inanırlar. Ara sıra müşhil alınabilir ama sık sık müşhil kullanmak sorunu bütün bütün azdırabilir. Kabızlığın en iyi tedavi yolu hergün posa bakımından zengin gıdalar yemekdir. Bu gıdalar arasında kepekli ekmek, sebze, meyve, kuru bezelye ve fasulyeyi sayabiliriz. Ayrıca bol bol su içmek ve egzersiz yapmak da önemlidir. Yine de kabızlık çekiyorsanız müşhili deneyiniz. Sorun devam etmekteyse doktora gidiniz.

Sağlıklı bir sindirim sistemi için öneriler

Yemek rejiminizde bol bol kahvaltılık tahıl ve hububat bulundurun. Hergün çeşitli meyve ve sebze yiyin. Yağı daha az yiyin. Sigarayı da bırakın. Sigara mide ülseri de içinde olmak üzere, sindirim sorunlarına neden olur.