

Negalavimas, kurį linkę nutylėti

Vienas iš nemaloniausių sutrikimų – vidurių užkietėjimas. Ši delikati problema vargina apie 20 proc. įvairaus amžiaus žmonių. Daugeliu atvejų tai funkcinis sutrikimas, nesunkiai įveikiamas pakeitus mitybos ir gyvenosenos įpročius.

Violeta GUSTAITYTĖ

Priežasčių daug

„Vidurių užkietėjimo priežasčių yra nemažai, bet pagrindinės – trys: netinkama mityba, kai valgoma nereguliariai ir per mažai skaidulų turinčio maisto, per mažai išgeriama skysčių ir trūksta fizinio aktyvumo“, – vardija gydytoja dietologė Kristina Jasmontienė.

Vidurių užkietėjimas – retas ir sunkus tuštinimasis, po kurio lieka nevaisingo išsytušinimo pojūtis. Esant šiam sutrikimui, išmatos būna kietos ir sunkiai slenka žarnomis.

Žmonių supratimas apie vidurių užkietėjimą gali labai skirtis. Normalus tuštinimosis dažnis yra nuo trijų kartų per dieną iki vieno karto kas tris dienas, tačiau jeigu žmogus nesituština

ketvirtą ar penktą dieną iš eilės, būtina imtis kokių nors priemonių, nes užsilaikęs žarnų turinys gali pasidaryti kietas lyg akmenukai ir kilti žarnų uždegimo, kitų komplikacijų rizika.

„Vidurių užkietėjimo priežastimi gali būti ir įvairios endokrininės, žarnyno bei kitos ligos, psichologinės problemos, netinkami tuštinimosis įpročiai, kai kurių vaistų vartojimas“, – teigia dietologė K. Jasmontienė.

Jei žmogus dažnai ignoruoja norą tuštintis, laikui bėgant išsivystys vidurių užkietėjimas. Ypač kai nuslopinamas rytinis, vadinamasis gastrokolinis refleksas: praėjus penkiolikai dvidešimt minučių po pirmo rytinio valgymo žmogus turėtų pasituštinti, tačiau rytais visi skuba,

neturi laiko ir taip sunaikina šį refleksą.

„Tuštinimosis įpročius labai išbalansuoja įvairios dietos, kurių didžioji dalis ragina vengti angliavandenių – kartu su nelabai naudingais atsisakoma ir itin reikalingų – rupios duonos, kruopų. O juk šie produktai reikalingi vidurių užkietėjimo profilaktikai, – perspėja gydytoja. – Netinkamai maitindamiesi, negauname pakankamai skaidulų, kurių pagrindinis šaltinis yra rupi juoda duona, viso grūdo kruopos, daržovės, vaisiai.“

Maistinės skaidulos apsaugo vidurius nuo užkietėjimo, reguliuoja žarnyno veiklą, gerina storosios žarnos mikroflorą.

Vargina ir jaunimą

Vidurių užkietėjimas vargina įvairaus amžiaus žmones. Vyresnius ne tik dėl netinkamos mitybos, per mažo skysčių gėrimo, per menko judėjimo, bet ir dėl to, kad su amžiumi silpsta žarnyno raumenys, susilpnėja motorika. Be to, ne vienas per gyvenimą būna patyręs įvairių operacijų, dėl kurių atsiranda sąaugų, išnyksta arba suprastėja žarnyno inervacija – gaunami nervų sistemos signalai, kurie judina žarnyną.

Vidurių užkietėjimui atsirasti didelę įtaką daro ir kai kurie vaistai, kurių vyresnio amžiaus žmonėms tenka vartoti dėl įvairių ligų. Žarnyno judesius silpnina ir vidurių užkietėjimą gali sukelti medikamentai nuo Parkinsono ligos, daugelis antidepresantų, dalis vaistų nuo hipertenzijos, epilepsijos, nesteroidiniai preparatai nuo uždegimo, nuolat vartojami analgetikai, geležies preparatai.

„Yra nemažai jaunų žmonių, kurie skundžiasi vidurių užkietėjimu, – teigia gydytoja dietologė K. Jasmontienė. – Juos šis negalavimas dažniausiai užklumpa dėl to, kad nesilaiko dienos režimo, valgo bet kada ir bet ką. Įvairūs tyrimai rodo, kad lietuviai per mažai vartoja daržovių ir vaisių. Ne išimtis ir jaunimas. Jų racionalių produktų taip pat trūksta.“

Vidurių užkietėjimui gydyti yra daug įvairių veiksmingų medikamentų, tačiau pasikliauti vien vaistais nereikėtų, nes nuolat juos geriant yra pavojus, kad organizmas prie jų pripras. Kai organizmas pripranta prie vaisto, jo dozė reikia didinti, tačiau ateina laikas, kai ir pati didžiausia dozė neveikia. Tuomet reikia ieškoti kito medikamento ir viskas vėl kartojasi.

„Išgėrus vaistų vidurių užkietėjimas praeis, tačiau jei žmogus nekeis gyvenimo būdo, mitybos įpročių, ši bėda nuolat sugrįš. Be to, jei žmogui tuštintis padeda tik vaistai, ilgainiui gali dingti tuštinimosis refleksas“, – teigia gydytoja.

Perspėja apie ligas

Jei vidurių užkietėjimas ilgalaikis arba kartojasi dažnai, būtina pasitarti su gydytoju ir išsitiirti žarnyną.

„Žmonės, kurie skundžiasi vidurių užkietėjimu ir kartu dar jaučia papildomus simptomus, būtinai turi kreiptis į gydytoją ir išsiaiškinti, kokios šio sutrikimo priežastys“, – sako gydytoja dietologė K. Jasmontienė.

Nors dažniausiai viduriai užkietėja dėl netinkamos mitybos, prasto virškinimo, tam tikrų medikamentų vartojimo, tačiau tai gali būti ir kitų rimtų negalavimų

Nors dažniausiai viduriai užkietėja dėl netinkamos mitybos, virškinimo sutrikimų, tam tikrų medikamentų vartojimo, tačiau tai gali būti ir kitų sunkių ligų pradinis simptomas.

pradinis simptomas. Vidurių užkietėjimas gali signalizuoti apie pavojingas pilvo organų ligas: ir onkologines, ir įvairias gerybines žarnyno ligas. Žarnų nepraeinamumas, sąaugos, divertikuliozė ar auglys gali spausti ar siaurinti žarnų spindį ir taip sukelti tuštinimosi sunkumų.

Dėl vidurių užkietėjimo gali išsivystyti hemorojus – išangės kraujagyslinių audinių išvešėjimas. Sergančius šia liga žmones vargina kraujavimas tuštinantis, skausmas ir diskomfortas išsėimamosios angos srityje, išsiverčiantys hemoroininiai mazgai, perstėjimas.

„Sveikam žmogui, kurį tik retkarčiais vargina vidurių užkietėjimas, dažniausiai pakanka pakoreguoti mitybą, gerti daugiau skysčių – bent 1,5–2 litrus per dieną – ir nepamiršti fizinio aktyvumo, – pataria gydytoja K. Jasmontienė. – Būna atvejų, kai žmonės skundžiasi – jie tinka-amai valgo, sportuoja, o vis tiek

vargina vidurių užkietėjimas. Tačiau net ir tinkama mityba bei fizinis aktyvumas nepadės, jei kasdien nebus geriama pakankamai skysčių. Tik kompleksškai laikantis pagrindinių profilaktinių priemonių problema bus įveikta greitai ir efektyviai.“

Kad viduriai neužkietėtų, gydytoja pataria maitintis vadovaujantis sveikos mitybos piramidės principais.

„Mitybos piramidėje viena iš pagrindinių dalių – sudėtiniai angliavandeniai. Egzistuoja net šio-ki-ki-ki žodžio „angliavandeniai“ fobija, žmonės neretai juos painioja su angliavandeniais, kuriuos gauname iš saldumynų, bet tai nėra tas pats kaip juoda duona ar kruopos, pastarųjų produktų galima drąsiai valgyti“, – tvirtina dietologė.

Žarnyną reikia rūpintis: tik normali jo veikla užtikrina gerą žmogaus sveikatą, savijautą, nuotaiką. ■

LIAUDIŠKI RECEPTAI NUO VIDURIŲ UŽKIETĖJIMO

LINŲ SĖMENŲ NUOVIRAS. Iš vakaro 2 šaukštus sėmenų užpilkite stikline vandens ir palikite per naktį brinkti. Ryte užvirinkite ir iš karto nukelkite nuo ugnies. Suvalgykite po šaukštą nuoviro su tirščiais po kiekvieno valgio.

VAISTINIŲ AUGALŲ MIŠINYS. Sumaišykite 40 g kmynų, 10 g anyžių, 30 g ramunėlių žiedų, 20 g pipirmėčių lapų. Šaukštą šio mišinio užpilkite stikline verdančio vandens, 15 min. pakaitinkite vandens vonelėje, 45 min. aušinkite, perkoškite ir gerkite po stiklinę ryte ir vakare prieš valgį.

KIAULPIENIŲ ARBATA. Stiklinėje verdančio vandens išmirkykite arbatinį šaukštelį smulkintų džiovintų kiaulpienių šaknų ir gerkite po stiklinę tris kartus per dieną.

TRINTOS GYSLOČIŲ SĖKLOS. Išmaišykite 2 šaukštus trintų gysločių sėklų stiklinėje karšto vandens. Pamirkykite dvi valandas, pagardinkite citrina, medumi ir gerkite.



NAUDINGI PATARIMAI

- Valgykite 4–5 kartus per dieną.
- Vartokite mažiau gyvulinių riebalų ir saldumynų, venkite kepto, rūkyto, sūdyto maisto: bandelių, sausainių, pyragų, gazuotų gėrimų, cukraus, saldainių, riebių pieno ir mėsos produktų.
- Daugiau valgykite augalinio maisto, kuriame gausu skaidulų: vaisių, daržovių, rupios duonos, kruopų. Per dieną rekomenduojama suvalgyti apie 300 g šviežių vaisių ir apie 500 g daržovių (2/3 daržovių turėtų būti šviežios).
- Sėlenos – žarnyno šluota. Per dieną suvalgykite du šaukštus avižų ar kviečių sėlenų – dėkite į košes, jogurtus, sriubas.
- Ryte išgerkite stiklinę kambario temperatūros vandens, į jį įpylę šaukštą citrinų sulčių, šaukštą aliejaus.
- Prieš miegą išgerkite pusę stiklinės neriebaus kefyro, pasukų ar jogurto, į jį įmaišę šaukštelį alyvuogių ar saulėgrąžų aliejaus.
- Vandens išgerkite ne mažiau kaip 1,5–2 l per parą (juodoji, žalioji arbata bei kava neįtraukiama į skysčių balansą). Ribokite kofeino turinčius gėrimus, jie mažina skysčių kiekį organizme.
- Kasdien aktyviai judėkite bent po 30 minučių.
- Formuokite tinkamus tuštinimosi įpročius. Užėjus norui tuštintis nelaukite. Organizmo ženklų ignoravimas sukelia ne tik nemalonius fizinius pojūčius, bet ir gali lemti lėtinį vidurių užkietėjimą.
- Valgykite džiovintas ir vandenyje išbrinkintas slyvas, abrikosus, razinas, kitus džiovintus vaisius.



REKLAMA