

BOLEČINE V TREBUHU – SO KAMILICE DOVOLJ?

1. Zakaj ob bolečinah v trebuhu najprej pomislimo na kamilico?

V ljudski medicini velja kamilični čaj za vsestransko zdravilnega. Z njim so naši predniki stoletja blažili krče v prebavilih in vnetja tako pri otrocih kot tudi odraslih, zunanje pa so ga uporabljali za izpiranje ran in sluznic.

Kamilični čaj še danes uporabljamo proti želodčnim in črevesnim vnetjem. Z njim mirimo bolečine pri menstruaciji ter žolčne in črevesne kolike.

Sestavine in učinkovine kamilice so dobro poznane. Opravljenih je bilo veliko raziskav, kjer so preučevali zdravilne učinke (predvsem protivnetni in spazmolitični učinek ter učinek na celjenje ran) in jih tudi potrdili. Tako so strokovno podprli številna priporočila za uporabo, ki izvirajo iz ljudskega zdravilstva. Zaradi znanih dejstev je kamilica še vedno zelo pomembna sestavina vseh pripravkov za lajšanje težav v prebavilih.

2. Zakaj nastanejo bolečine v trebuhu?

Izvor bolečine v trebuhu je različen, in sicer:

- draženje živčnih končičev v trebušnih organih, ki nastane zaradi raztezanja in krčev gladkega mišičja (ta bolečina je topa, ne znamo je točno locirati).
- draženje živčnih končičev v potrebušnici (peritonej), ki nastane zaradi vnetja, kemičnega draženja (npr. perforacija želodčne razjede), povzroči ostro bolečino, ki jo lahko natančno lociramo,
- patologija v organih izven trebuha, ki preko zapletenih povezav v živčnih poteh povzroči občutek bolečine v trebuhu (npr. kompresija, tj. stiskanje, pritiskanje živca na izstopišču iz hrbtenice, pasavec).

Pogosto pa patologija v trebuhu povzroči občutek bolečine izven njega (npr. bolečina za lopatico pri napadu zaradi žolčnega kamna, bolečine v dimljah pri napadu ledvičnega kamna, bolečina v rami zaradi draženja trebušne prepone).

3. Kakšni so znaki ob katerih si lahko pomagate sami?

Pri bolečini v trebuhu, ki je ne spremljajo drugi telesni simptomi (kot so povišana telesna temperatura, bruhanje, driska, zaprtje, pojav krvi v blatu ali urinu, izguba apetita, hujšanje), moramo najprej pomisliti na tako imenovano funkcionalno bolečino, ki je lahko posledica raznih psihičnih pritiskov okolja, nepravilnega ritma in obsega prehrane, pretiranega uživanja snovi, ki dražijo prebavila (začinjena hrana, alkohol, cigarete ...). Pomagamo si tako, da uredimo ritem prehranjevanja, izločimo iz jedilnika snovi, ki nam povzročajo težave, in skrbimo za uravnoteženo ter zdravo prehranjevanje s čim več balastnimi snovmi. Skrbimo za redno odvajanje blata, izogibamo se pretiranemu dolgotrajnemu sedenju in se čim več telesno gibamo (hoja, tek ...). V primeru, da imamo bolečine v trebuhu ob sezonskih virozah (»trebušna gripa«) s kratkotrajnim bruhanjem in drisko, za katerimi zbolijo tudi ljudje v bližnji okolici, ob tem pa nismo uživali hrane, ki bi lahko povzročila zastupitev (gobe, termično slabo obdelano kokošje meso ...), takojšen obisk pri zdravniku praviloma ni potreben.

4. Kdaj je potrebno k zdravniku?

K zdravniku moramo v primeru nenadne hude bolečine v trebuhu, ki jo spremljajo drugi telesni simptomi, kot so mrzlica, povišana telesna temperatura, splošna prizadetost, krvav urin. Prav tako je potreben čimprejšnji obisk pri zdravniku v primeru dlje trajajoče nejasne bolečine, ki jo spremljajo izguba teka, hujšanje ali pojav krvi v blatu ali urinu. Obisk je potreben, če bolečino spremljajo hude težave s prebavljanjem hrane: izločanje penastega blata in neprebavljene hrane. Moški mora takoj na pregled, če opazi kakršnokoli spremembo na spolovilu (npr. povečan, boleč in pordel testis), ženske, če imajo bolečino ob izostanku menstruacije ali dodatno izcedek iz nožnice. Prav tako je potreben pregled pri zdravniku, če opazimo kakršnokoli spremembo na koži (npr. mehurčast izpuščaj na trupu ali trebuhu).

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob bolečinah v trebuhu?

Najpogosteje postavljena diagnoza je funkcionalna bolečina, kar pomeni bolečino, ki za osnovo nima resne telesne bolezni. Sicer pa so najpogostejše diagnoze vnetje želodčne sluznice z razjedo ali brez nje, kamen v žolčniku z vnetjem ali brez njega, vnetje trebušne slinavke, kronično vnetje v črevesju, vnetje slepiča, vnetje ledvičnih čašic, vnetje mehurja, kamen v sečilih, divertikulitis (vnetje v gubah debelega črevesa). Redkejšje diagnoze so še bolezni s povečano vranico, stene želodca ali črevesja, izvenmaternična nosečnost, zasuk ciste jajčnika, zasuk testisa, vnetje prostate, vnetje privesnih struktur testisa. Maligne bolezni v zgodnji fazi praviloma ne potekajo s simptomom bolečine, ampak je le-ta znak napredovalne bolezni.

6. Kako naj poteka samozdravljenje?

Samozdravljenje je usmerjeno na lajšanje težav s funkcionalno bolečino glede na lokacijo same bolečine v trebuhu. Tako ločimo bolečine v zgornjem delu trebuha (dogajanje v želodcu, dvanajstniku, trebušni slinavki, jetrih), bolečine okoli popka (vezane na dogajanje v tankem, zgornjem delu debelega črevesa in slepiču) ter bolečine v spodnjem delu trebuha (dogajanje v širokem črevesu in sečilih).

Težave z želodčno kislino

Pomanjkanje želodčne kisline je prav tako škodljivo kot njen presežek. Presenetljivo se simptomi, kot so tiščanje v želodcu, spahovanje in zgaga, pojavljajo v obeh primerih. Prav zaradi tega so tudi zdravniki pogosto zmotijo pri diagnozi. V primeru, da imamo premalo želodčne kisline, lahko zdravila za zaviranje nastanka želodčne kisline povzročijo veliko škode. Preproste naravne substance so velikokrat boljše in varnejša alternativa. Priporoča se pitje čaja za želodec.

Čaj za želodec blaži težave pri vnetju želodčne sluznice (gastritisu) in želodčni razjedi. Kamilica, komarček in meta vsebujejo eterična olja, ki blažijo krče in odganjajo vetrove. Kamilica deluje protivnetno in ima blag pomirjevalni učinek, ki ga v ljudskem zdravilstvu pripisujejo tudi meti. Golostebelni sladki koren (sladka koreninica) blaži stresno pogojene težave z želodcem. Slez vsebuje sluzi, ki steno želodčne sluznice ščitijo pred draženjem.

Kadar je vzrok težavam z želodcem stres se pa priporoča posebna mešanica Domači čaj št.IV.

Domači čaj št. IV deluje blago pomirjevalno, umirja srčni utrip in blaži bolečine v želodcu, napenjanje, vetrove in krče v prebavilih. Imenujemo ga tudi »Čaj za želodec in proti stresu«, saj se nespečnost, napetost,

nemir, razbijanje srca in prebavne težave pogosto pojavijo kot posledica prekomerne obremenitve in stresa.

Mnogi se zaradi pomanjkanja želodčne kisline zelo dobro počutijo po uživanju čaja iz Tavžentrože. Zel tavžentrože vsebuje grenčine, flavonoide, triterpene, fitosterole, alkaloidne in organske kisline. Predvsem zaradi vsebovanih grenčin se uporablja za lajšanje blagih dispeptičnih/prebavnih težav in spodbujanje prehodno zmanjšane apetita. Grenčine posredno in neposredno spodbudijo prebavne žleze, da začnejo izločati prebavne sokove. Želodčna sluznica je po zaužitju grenčin bolje prekravljena, izločati se začnejo slina, želodčni sokovi in žolč. Praznjenje želodca zato poteka hitreje, vzpodbudi se gibanje črevesja in izboljša vsrkavanje prebavljene hrane. Rast črevesnih mikrobov, ki povzročajo krče, napenjanje in drisko, je zaradi nižjega pH črevesne vsebine upočasnjena.

Napenjanje in vetrovi

Napihnjenost lahko nastane tudi kot posledica delovanja hormonov, porušenega ravnovesja črevesnih probiotičnih bakterij ali določenih živčnih impulzov, ki nastajajo pod vplivom neprijetnih čustev in stresnih situacij. Tudi sedeče delo in neustrezen način hranjenja sta v današnjem času pogosti težavi. Dolgotrajno sedenje upočasnjuje praznjenje želodca in odvajanje blata, zaradi pomanjkanja časa pa jemo hitro in hrano slabo prežvečimo, zato pride v črevesje slabše predelana. V takšnih primerih so nam v pomoč enake čajne mešanice kot pri zdravljenju težav z želodčno kislino, prav tako pa je dobrodošlo dodatno uživanje probiotikov (npr. naravnega Kefirja).

Zaprtje

Najboljše stvari v življenju so preproste in to velja tudi za nasvete, kako poskrbeti za nemoteno delovanje prebave.

- Izogibajte se vnaprej pripravljene hrani (npr. zamrznjena pica, juha iz mikrovalovne pečice).
- Poskrbite za redno gibanje, šteje že sprehod.
- Uživajte dovolj tekočine, daleč najboljša izbira je voda.
- Poskrbite za zadovoljiv vnos vlaknin.
- Izogibajte se umetnim odvajalom, saj hitro privedejo do dodatnih težav.

Donat Mg je že več rodov poznan kot voda, ki blagodejno učinkuje na prebavo. Brez neželenih učinkov že več kot 400 let pomaga v boju proti zaprtju. Zavedanje o pozitivnih učinkih Donata Mg, ki se je prenašalo iz roda v rod, je bilo leta 2015 znanstveno dokazano s klinično študijo, izvedeno skladno z vsemi pravili stroke, ki veljajo za klinična preskušanja zdravil. Pomembno je pravilno uživanje: 2-3 dcl Donat Mg sobne temperature pred zajtrkom in 2 dcl zvečer pred večerjo.

V primeru, ko pa kljub zgornjim ukrepom zaprtje traja že nekaj dni, pa je potrebno poseči po močnejšem odvajalu – laksativu, ki je lahko v obliki čaja. Glavna sestavina Čaja za odvajanje je sena. Ostale sestavine blažijo krče in napenjanje in izboljšajo okus. Čaj za odvajanje se uporablja za kratkotrajno zdravljenje priložnostnega zaprtja (7-14 dni), ki ga ni mogoče odpraviti s spremenjeno prehrano, gibanjem in/ali izdelki s sluzmi ali vlakninami, za mehčanje blata (pri hemoroidih, razpokah anusa, pred in po operacijah v trebušni votlini) in za pospešitev izločanja kontrastnega sredstva po rentgenskih pregledih prebavil.

Težave z žolčnimi kamni

Posledice premikanja žolčnih kamnov so krči ali kolike, ki nastanejo, ko se žolčni vodi ali žolčnik nenadno raztegnejo in trenutek kasneje močno skrčijo, ker želi telo odstraniti nastalo oviro – žolčni kamen. To je vzrok za močno bolečino, ki prešine telo v predelu žolčnika pod desnim rebrnim lokom. Pogosto izžareva tudi v trebuh in desno ramo. Krči običajno trajajo nekaj minut, lahko pa tudi več ur. Ko se kamen premakne, bolečina popusti. V Celjskih lekarnah imamo kapljice za žolč, ki olajšajo težave po zaužitju hrane, ki sproža napenjanje, bolečine v trebuhu in posledično težave z žolčnimi kamni.

Kapljice za žolč vsebujejo vodnoetanolni ekstrakt korenin regrata, listov boldo, listov poprove mete in listov artičoke. Pospešujejo nastajanje in izločanje žolča in prebavnih sokov in spodbujajo zmanjšan apetit. Priporočamo jih za blaženje dispeptičnih težav, ki se kažejo kot napihnjenost, krči in bolečine v trebuhu in so posledica premajhnega izločanja žolča, za spodbujanje izločanja prebavnih sokov ob uživanju težje prebavljive hrane in kot dodatno zdravljenje pri slabšem delovanju jeter in žolčnika.

Vnetje sečil

Za optimalno delovanje in čiščenje telesa potrebujemo dovolj vode. Kadar pijemo premalo, je že to lahko povod za vnetje sečil, posebej še če ste k temu problemu podvrženi. Ob dehidraciji telesa je urin koncentriran in lažje nadraži občutljivo sluznico mehurja. Neprestano vznemirjanje, predvsem zaradi strahu, pa tudi zaradi zaskrbljenosti, žalosti ali drugih čustev lahko slabo vpliva na zdravje sečil. Prav tako ukrepanje v smeri obnove vaginalne flore lahko zmanjša riziko za nastanek vnetja sečil. V izogib bolečinam v trebuhu zaradi vnetij sečil se že lahko ob prvih znakih vnetja uporabijo kapljice za ledvice in mehur ali pa poseže po čajni mešanici z ursi čajem in zlato rozgo.

Kapljice za ledvice in mehur so namenjene zdravljenju blažjih, ponavljajočih se okužb sečil, ki se kažejo kot pogosto tiščanje na vodo in/ali pekoč občutek ob uriniranju. Izvleček listov vednozelenega gornika vsebuje arbutin, ki se v urinu pretvori v hidrokinon, ta pa deluje protibakterijsko. Učinkovine listov breze, zeli njivske preslice ter korenin pravega peteršilja in navadnega gladeža delujejo diuretično - povečujejo izločanje urina ter tako izpirajo sečne poti.

7. Ali lahko nastanek bolečin v trebuhu preprečimo?

Glede na dejstvo, da gre večinoma za funkcionalno bolečino, se jo da preprečiti z lastno skrbjo za zdravje, z rednim prehranjevanjem, z izogibanjem škodljivim razvadam, z izogibanjem slabo pripravljene hrani in tudi sicer z vzdrževanjem primerne psihofizične pripravljenosti s poudarkom na dobrem duševnem zdravju.

V ta namen imamo v Celjskih lekarnah dve čajni mešanici Harmonija in Ravnovesje, ki sta dober sopotnik na poti k ohranjanju zdravja.

Pripravila :

Tanja Zorin mag.farm., spec.klin.farm.