

KO ZABOLI ŽELODEC

Z želodčnimi težavami smo se v življenju vsi verjetno že srečali. Bolečina v želodcu je netipična bolečina. Pojavlja se v različnih oblikah. Lahko jo občutimo kot pekočo ali topo bolečino, lahko je v obliki krčev, napenjanja, spahovanja, zgage, slabosti ali pa je bolečina prisotna le kot neprijeten občutek v zgornjem delu trebuha ali pod prsnico.



Večina želodčnih težav (50-70%) je posledica motene želodčne funkcije. Organskega vzroka zanje ne poznamo. Najpogosteje so posledica stresa, uporabe nekaterih zdravil, starostnega obdobja, nezdravega življenjskega sloga in razvad, načina prehranjevanja, prekomerne ali premajhne telesne teže, spremembe okolja, zastrupitve. Lahko pa so želodčne težave posledica okužbe z mikroorganizmi ali posledica drugih patofizioloških sprememb v želodcu. Mednje štejemo: različna vnetja, prekomerno ali premajhno izločanje želodčne kisline, želodčnih encimov, kisline iz dvanajstnika, zmanjšano odpornost želodčne sluznice, mišične krče, mišično mlahavost, preobčutljivost želodca na različne dražljaje. Našteti dejavniki vodijo do razvoja različnih bolezni. Najpogosteje so pojavijo prebavne motnje (dispepsija), gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB), vnetje želodčne sluznice (gastritis), peptična razjeda (ulkus). Če bolezni ne zdravimo, lahko le-te vodijo do hujših zapletov, kot so krvavitve v želodcu, perforacija želodčne stene in rak.

Pri **prebavnih motnjah** se bolečina odraža kot pekoča bolečina ali neugoden občutek v gornjem delu trebuha. V želodcu imamo občutek napetosti oz. polnosti. Največkrat so prebavne motnje posledica uživanja nepravilne prehrane in neuravnoveženih obrokov, pitja kave, premajhne telesne aktivnosti, nepravilne uporabe protivnetnih zdravil.

Prekomerno vračanje želodčne vsebine v požiralnik lahko povzroči **gastroezofagealno refluksno bolezen**. Najznačilnejši simptomi so pekoč občutek ali bolečina v žlički ter okus po vračanju želodčne vsebine ali žolča v žrelo. Največkrat se težave pojavijo pri ležanju, pripogibanju in napenjanju. Pogostejše so po zaužitem obroku in ponoči. Bolezen dostikrat poimenujemo kar »zgaga«.

Gastritis je vnetje želodčne sluznice. Spremljajo ga prebavne težave in občutek nelagodja v zgornjem delu trebuha.



Okužba z bakterijo **Helicobacter pylori** je najpogostejša kronična okužba človeštva. Z njo se navadno okužimo že v otroštvu. Raziskave kažejo, da je z omenjeno bakterijo okužena skoraj polovica vseh ljudi, vendar pa ima le petina okuženih zaradi tega zdravstvene težave.

Prekomerna koncentracija želodčne kisline in prebavnih sokov v želodcu vodijo do nastanka **peptične razjede** ali **ulkusa**. Razjeda se pojavi na želodcu, še pogosteje pa na dvanajstniku. Značilni spremljevalni simptomi so pekoča bolečina, občutljivost, občutek praznine in lakota. Bolečina se pogosto pojavi na prazen želodec in je omejena skoraj vedno tik pod prsnico. Težave izbruhnejo običajno spomladi in jeseni ter ob stresu. Lahko pa je ulkus posledica nepravilne ali prekomerne uporabe **nesteroidnih protivnetnih zdravil** (NSAID; zdravila za lajšanje bolečin in preprečevanje vnetij) in zdravil, ki vsebujejo **acetilsalicilno kislino**.

Težave oz. bolečine v želodcu lahko terapevtsko lajšamo na več načinov. Če so bolečine kratkotrajne in se pojavijo le tu in tam, je smiselna uporaba fitofarmaceutvskih izdelkov. Mednje štejemo pripravke iz zdravilnih rastlin. Blaga vnetja, zgago in druge prebavne težave lahko uspešno odpravimo, če ne pa vsaj ublažimo, s pitjem različnih čajnih mešanic, zeliščnih tinktur, nanašanjem mazil proti krčem. Če pa so bolečine prisotne v večjem obsegu in rastlinski pripravki ne zadoščajo več, se po nasvetu zdravnika ali farmacevta odločimo za uporabo sinteznih zdravil.

Za zdravljenje želodčnih težav poznamo veliko zdravil. Najpogosteje uporabljamo zdravila, ki zmanjšajo škodljive učinke želodčne kisline na sluznico prebavil. Najblažja zdravila te skupine so **antacidi**, ki delujejo lokalno v lumnu prebavne cevi in nevtralizirajo že izločeno kislino. Ugodna lastnost teh zdravil je, da učinkujejo hitro, a je učinek blag in kratkotrajen, zato ta zdravila svetujemo predvsem pri blagih, prehodnih želodčnih težavah. **Zaviralci histaminskih receptorjev** zmanjšujejo izločanje želodčne kisline in so zelo uspešna zdravila. V zadnjih letih pa so se pojavila še močnejša zdravila, imenovana **zaviralci protonske črpalke**, ki skoraj popolnoma zavrejo izločanje želodčne kisline.

Prav vsem omenjenim želodčnim težavam pa se lahko v veliki meri izognemo brez kakršnekoli terapije. Najpomembneje je, da prisluhnemo svojemu organizmu in temu primerno prilagodimo svoj življenjski ritem. Uživajmo zdravo prehrano v zmernih količinah in manjših ter enakomerno porazdeljenih obrokih. Izogibajmo se nezdravim življenjskim razvadam (pitju kave, kajenju, ..). Pomembna je športna aktivnost in obvladovanje stresa. Če se zdravimo s katerikoli zdravili, jih uživajmo po navodilih zdravnika ali farmacevta. Če pa se vas želodčne težave kljub temu dotaknejo, vam bomo s strokovnimi nasveti v lekarni skušali kar najbolje svetovati in skupaj bomo poiskali rešitev, da bodo vaše želodčne težave kar najhitreje odpravljene.

Naj želodec zopet postane vaš prijatelj.

Pripravila: Alja Pader Govejšek, mag. farm.