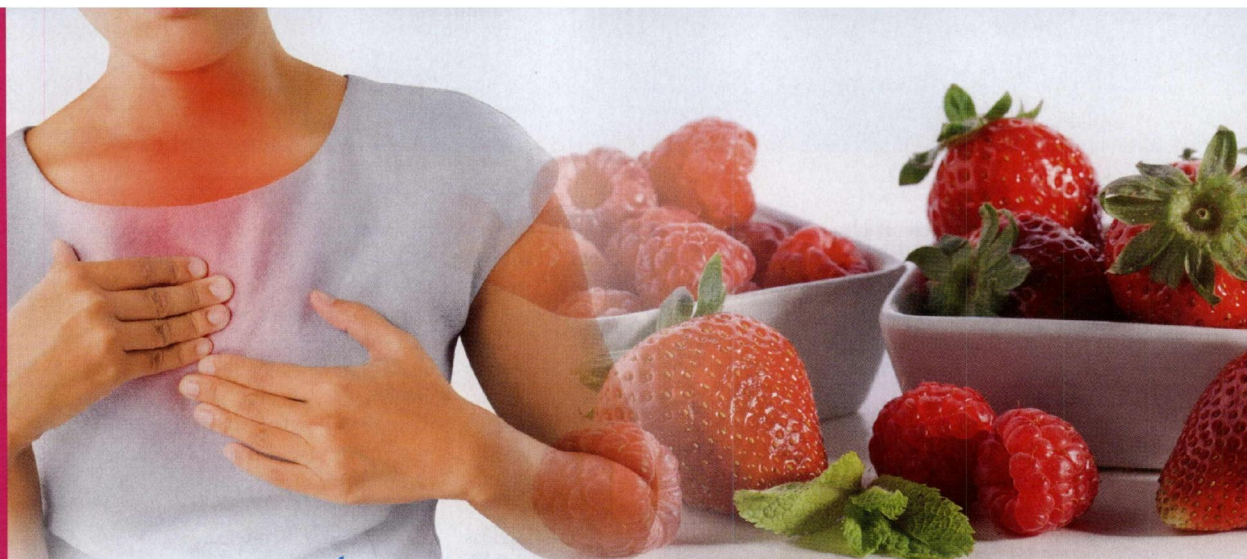


Teksts:  
GUNTA  
TABORE,  
LAURA  
MANGULE  
Foto:  
Shutterstock



## Kāpēc kuņģim netiek ogas?

**“Klāt vasara, bet atkal pārliecināsim, ka nevaru ēst ogas, it īpaši zemenes, avenes. Rodas dedzināšana kuņģī, stipri sāk sāpēt zarnas. Par ko tas varētu liecināt? Vai tā ir alerģija, kādu vielu nepanesība? Man tik ļoti garšo ogas, bet nezinu, vai vispār drikstu tās ēst.”**

“Vasarā gribas dabiskā veidā uzņemt maksimāli daudz vitamīnu un mikroelementu. Labākais un veselīgākais veids ir ēst augļus un ogas. Gandrīz katrs latvietis, kuram ir savs dārzs, audzē zemenes, avenes, jāņogas vai upenes. Diemžēl ne visiem ir lemts baudīt vasaras veltes,” atbild *Veselības centra 4, Capital Clinic Rīga* un Gremošanas slimību centra *Gastro gastroenteroloģe Ilona Vilkoite*.

“Aizvien biežāk pacienti sūdzas par skābes atvlini kuņģī. Tipiskie simptomi ir dedzināšana kuņģa apvidū, aiz krūšu kaula, skābas grēmas, atraugas ar skābu saturu, skāba garša mutē. Pēdējā laikā pēc palīdzības vērsās pacienti arī ar samērā netipiskām jeb retāk sastopamām sūdzībām, piemēram, neskaidras izcelsmes klepu, skrāpēšanās sajūtu kaklā, ko ausu, kakla un deguna ārsti nespēj izskaidrot un pamatot. Nereti šādu sūdzību gadījumā, apskatot pacientu endoskopiski (izmeklējot barības vadu un kuņģi ar lokanu kameru), mēs atrodam tipiskus kuņģa sālskābes izraisītus bojājumus jeb erozijas barības vadā. Endoskopiski šādu atradi parasti skaidro ar atvilņa slimību.

Jau sen ir novērots, ka pacientiem, kuriem mēdz veidoties skābes atvilnis, sliktu pašsajūtu provocē vai vēl vairāk pasliktina konkrēti pārtikas produkti. Bieži vien tie ir kofeīnu saturoši dzērieni, citrusaugļi un to sulas, tomāti, kečups un citi tomātu produkti. Vasarās šo sarakstu papildina zemenes, upenes, jāņogas un citas ogas. Pastāv uzskats, ka šie produkti pastiprina skābes izdalīšanos kuņģī. Ja skābes kuņģī ir par daudz, tā caur vārstiņu nonāk barības vadā, citos augstākos gremošanas trakta segmentos, piemēram, rīklē, un kairina to, izraisot gļotādas erozijas.

Diemžēl nav skaidri noteikts, kurus produktus nedrīkst ēst un dzert pacienti ar atvilni. Katram šis saraksts būs individuāls. Pacienti bieži vien paši zina, ka konkrēti produkti liks justies slikti, tāpēc izvairās tos lietot vai arī, ja pavisam nevar atteikties no vēlamā produkta, profilaktiski pasargā sevi ar skābes izdalīšanos bloķējošiem medikamentiem.

Vēl pacienti gastroenterologam sūdzas par kairinātas zarnas sindromu, kas biežāk izpaužas kā vēdera pūšanās, sāpes un

diskomforts vēderā, izteiktāk kreisajā pusē. Mēdz būt arī vēdera izejas biežuma un konsistences pārmaiņas. Atkal jāsaprot, ka vasaras ēdienkarte var izprovocēt šādas sūdzības.

Gāzu veidošanās vēderā ir normāla parādība, tā ir pat princesēm un skaistumkaralienēm. Nav normāli, ja pacients zarnu gāzes jūt kā diskomfortu. Tad jāmeklē cēlonis. Resno zarnu biežāk kairina cukurs, turklāt jebkura veida: laktoze no piena, fruktoze no augļiem vai glikoze no saldumiem un našķiem. Sarunas laikā vienmēr pacientam jautāju, cik bieži uzturā lieto piena produktus, arī pienā vārītas putras, kafiju ar pienu, saldinātus kafijas dzērienus. Izteiktu sūdzību gadījumā rekomendēju atturēties no produktiem, kas kairina un uzpūš zarnas.

Nav universāla ieteikuma, kas derētu jebkurai. Visu nosaka pacienta jutība: vienam zarnu kairina vīnogas, citam – ķiploki. Drošākā un pārbaudītākā metode, kā tikt skaidrībā, ir rakstīt dienasgrāmatu. Tas prasa pacietību, laiku un mēdz būt apgrūtināši, taču tā būtībā ir vienīgā metode, kā konstatēt nevēlamos ēdienus.

Kairinātas zarnas sindroma gadījumā sūdzības ļoti efektīvi atvieglo fiziskā slodze, kad, pastiprināti elpojot, zarnu trakts tiek masēts ar vēderpreses muskuļiem. Protams, smagākos gadījumos, kad pacientam novēro slimības saasinājumu, ārsts piedāvās medikamentus, kas mazina simptomus.

Kairinātas zarnas sindroms neizraisa smagas, agresīvas patoloģijas. Ja zarna uzpūšas, tas nenozīmē, ka attīstīsies zarnas iekaisums vai vēzis. Pie ārsta obligāti jāvērsas gadījumos, kad vēdera izeja ilgstošā laika periodā ir biežāka par trim reizēm dienā, tai ir asiņu, gļotu piejaukums, pacientam novēro neizskaidrojamu svara zudumu vai asinsanalīzēs ir neprecīzēts hemoglobīna un dzelzs kritums.

Vasaras periodā un arī citās sezonās novēlu visiem ēst veselīgi, nepārēsties, ēšanai veltīt pietiekami daudz laika un neaizmirst par fiziskajām aktivitātēm!”