

DRISKA, ZAPRTJE

Verjetno ni človeka, ki se v svojem življenju še ni srečal s takšnimi ali drugačnimi težavami s prebavo. Lahko se kažejo kot črvičenje, napenjanje, tiščanje v spodnjem delu trebuha, slabost, driska ali diareja, zaprtje in še kakšna težava bi se našla. Najhuje pa je običajno takrat, ko nikjer v bližini ni kakšnega stranišča.



Pomembno je, da vemo, kaj je vzrok za naše težave, saj jih potem lahko učinkoviteje blažimo in si pomagamo. Pa povejmo, kaj je driska in kaj zaprtje, čeprav verjamem, da to že vsi vemo.

DRISKA ALI DIAREJA

Driska ali diareja pomeni pogosto iztrebljanje tekočega blata. O njej govorimo, ko je iztrebljanj več ali so pogostejša, blato pa je zelo mehko ali celo tekoče. Povzročijo jo lahko številne bolezni prebavil (organski vzrok) ali pa gre za posledico motenj črevesne peristaltike (funkcionalni vzrok). Akutna driska traja do 14 dni. Subakutna driska traja od 14 dni do enega meseca. O kronični pa govorimo, ko traja neprekinjeno več kot štiri tedne. V blatu se lahko pojavljajo sluz, kri ali gnoj in tedaj je obvezen obisk pri zdravniku.

Ločimo več vrst driske:

- osmotska driska: gre za nezadostno resorpcijo vode in hranil iz črevesne svetline. Vzrok je lahko v prizadetosti črevesja ali v zaužitju substanc, ki se le težko absorbirajo.
- sekrecijska driska: ta je posledica prekomerne sekrecije oziroma izločanja elektrolitov in vode iz sten prebavil v svetlino. Vzrok je skoraj vedno okužba z bakterijskimi toksini (npr. patogeni sevi E.coli). Zelo hudo obliko povzroča Vibrio cholerae, ki močno stimulira izločanje anionov, predvsem klorida.
- driska zaradi motenj v gibljivosti črevesja: če je gibljivost črevesja prehitra, ni na voljo dovolj časa, da bi se lahko voda in hranila v dovolj veliki meri resorbirala v stene prebavil. Vzrok je lahko na primer vagotomija (prekinitev vagusnega oživčenja).
- driske zaradi vnetja: vnetje povzroči poškodbe v sloju sluzi, ki obdaja stene prebavil. Posledica je izgubljanje tekočine, bogate z beljakovinami.

Vzrok je lahko okužba z bakterijami, virusi, zajedavci ali pa gre za avtoimuno bolezen.

Kadar se pojavi driska, je zelo pomembno nadomeščanje izgubljene tekočine, saj se v nasprotnem primeru lahko pojavi dehidracija. Pri driski telo izgublja vodo, ker je izguba večja kot vnos, in tudi elektrolite, ki jih je potrebno nadomeščati, da zagotovimo normalno funkcijo sistemov v telesu. Dehidracija se najpogosteje kaže kot suha usta, huda žeja, malo ali nič urina (temna barva urina), pospešitev srčnega utripa in dihanja, vrtoglavost, omotičnost in zmedenost. Zelo pazljivimi moramo biti pri majhnih otrocih in pri starejših ljudeh, saj pri njih dehidracija nastopi zelo hitro. Samozdravljenje driske se priporoča le do neke mere, in sicer pri odraslih dva dni, pri dojenčkih, otrocih in starejših pa je treba že po enem dnevu k zdravniku, če ne poznamo vzroka za drisko in tudi če ga poznamo (zaradi nevarnosti dehidracije).



Driska je lahko posledica viroze, neredne ali hitre prehrane, stresa ali določene kombinacije hrane, ki nam ni dobro »sedla«.

Sami si lahko pomagamo s pitjem dovolj tekočine, uživanjem lahke hrane (prepečenec, albert keksi, bistre juhe brez zakuhe, riž, krompir, prežganka,...) in pa s probiotiki.

V lekarni so probiotiki na voljo v obliki kapsul, pastil, praškov ali napitkov, za otroke so razen teh na voljo še probiotične kapljice. V teh izdelkih so probiotiki sami ali pa v kombinaciji z B-vitaminski, katerih pomanjkanje zaznamo pri težavah s prebavo, ali pa so v kombinaciji s prebiotiki in topljivimi vlakninami. Prebiotiki so za človeka neprebavljivi ogljikovi hidrati in tako ne predstavljajo neposredno hranil, vendar pozitivno vplivajo na črevesno floro. Zaželeni so v vsakdanji hrani, saj jih mikroorganizmi črevesne flore s svojimi encimi prebavijo in porabijo za hranila. Naravno se prebiotiki nahajajo v neobdelani rastlinski hrani, danes pa se pogosto dodajajo prehranskim izdelkom. Najpogosteje sta to inulin in oligofruktoza, ki sta tudi topni vlaknini. Pri zaužitju izdelkov z vlakninami je potrebno popiti dovolj tekočine (vsaj en velik kozarec), saj le-te nabreknejo v telesu in tako uravnavajo obliko blata. Lahko pa te izdelke pomešamo z zmečkano banano in jih takoj zaužijemo. Proti driski pomagajo tudi olupljena in naribana, porjavela jabolka, riževa sluz, zmečkane banane...



Pri driski si lahko pomagamo tudi z medicinskim ogljem. Ta veže toksine in produkte bakterijske presnove in viruse, ki povzročajo drisko. Vse te izdelke dobimo v lekarni brez recepta.

Za rehidracijo pa uporabljamo praške ali šumeče tablete, ki jih zmešamo oziroma raztopimo v neoporečni vodi. Lahko pa si takšno tekočino pripravimo tudi doma: vzamemo 1 liter prekuhane vode, 2 žlici sladkorja in 1 žlico soli. Vse te raztopine pijemo ves čas trajanja driske večkrat na dan, vsakič po 1 ali 2 dl ali pa vsaj po požirkih.



Zelo učinkovite so tudi suhe borovnice, ki jih pripravljamo kot čaj (nesladkan) in so primerne za vse starosti. Indijski in ruski čaj pa lahko uporabljajo le odrasli.



Posebna skupina pa so driske, ki se pojavljajo na potovanjih. Te ublažimo ali celo preprečimo z uživanjem probiotikov že nekaj dni pred načrtovano potjo in ves čas trajanja potovanja. Na sami poti pa pazimo, da pijemo ustekleničeno vodo, njihove pijače uživamo brez dodatka ledu, sadje in zelenjavo uživamo dobro umite in olupljene, hrana pa naj bo prekuhana in po možnosti zaužita čim bolj vroča.

ZAPRTJE

Zaprtje pomeni redko iztrebljanje majhnih količin blata, ki ga spremlja mučno napenjanje ali celo zasušitev blata – zapeka. Zaprtje je pogosta težava, ki pa redko povzroči zaplete. Kolikokrat na teden bi morali na blato, je težko reči, ker je toliko različnih ljudi. Za nekatere je dobro, če gredo na blato dvakrat ali trikrat na dan, za druge pa, če gredo le enkrat ali dvakrat na teden. Pomembno je, da

je blato normalne konsistence, kar pomeni, da je normalno mehko, brez vidne sluzi, krvi ali gnoja. Pozorni pa moramo biti, če se katerekoli lastnosti blata spremenijo. Res pa je, da zaprtje pogosteje prizadene ženske kot pa moške.

Zaprtje je lahko posledica:

- premalo gibanja in oslabelosti trebušnih mišic
- prehrane s premalo vlakninami in ostalimi sestavinami, ki ohranjajo normalen volumen blata in primerno količino ostankov v črevesju
- sindrom razdražljivega črevesja
- motnje v delovanju črevesja, pri katerih organskih sprememb na črevesju ne dokažemo (predvsem pri mlajših ženskah)
- okvare živčevja
- kronične vnetne črevesne bolezni (Chronova bolezen,...)
- divertikulitis (vnetje črevesnih mešičkov)
- hemoroidi (zlata žila)
- bolezni presnove sladkorja in motnje v ravnovesju elektrolitov v telesu.



Pri zaprtju si lahko pomagamo z uživanjem probiotikov, prebiotikov in topnih vlaknin, kot je opisano zgoraj. Izdelke z vlakninami pa lahko v tem primeru pomešamo s probiotičnim jogurtom in jih takoj zaužijemo. Piti moramo dovolj tekočine – najboljša je voda.

V lekarni so na voljo različna odvajala, ki se lahko dobijo brez recepta. Najpogosteje se uporabljajo pripravki z laktulozo različnih proizvajalcev, ki deluje kot osmozno odvajalo. V črevesju nase veže vodo in tako mehča blato, se pa ne absorbira v telo, tako da jo lahko uporabljajo tudi diabetiki. Primerna je tudi za dojenčke, majhne otroke, nosečnice in doječe matere.



Za normaliziranje blata lahko uporabljamo tudi sirupe, ki vsebujejo izvlečke sliv, fig ali podobnega sadja, ki pomaga na naraven način zmehčati blato, ne povzroča pa odvisnosti. Primerni so za vse, tudi za otroke, nosečnice in doječe matere. Na voljo so tudi naravni sokovi iz suhih sliv, kislega zelja,...ki se lahko pijejo razredčeni ali nerazredčeni.

Kadar je zaprtje prehudo oziroma bi morali iti na blato, pa ne gre in ne gre, so za otroke in odrasle na voljo glicerinske svečke, ki blato v danki zmeščajo (zmeščajo čep) in tako omogočijo lažje odvajanje. Glicerol se ne absorbira v telo. Delujejo po 30-45 minutah. Za majhne otroke lahko dodatno uporabimo še toplo vodo, ki jo damo v kahlico, da je otroku na njej toplo in gre lažje na blato. Svečke so primerne tudi za nosečnice, doječe matere in starejše.

Med bolj poznana odvajala spadajo celuloza in otrobi, ricinovo olje, magnezijev sulfat (grenka sol) in zgoraj omenjena laktuloza. Uporablja se lahko tudi mineralna voda Donat, ki jo segrejemo na sobno temperaturo in popijemo brez mehurčkov.



V lekarni so na voljo še tablete s seno in pa tablete ter svečke z učinkovino bisacodil. Tablete delujejo po 6-8 urah, torej se vzamejo zvečer, na blato pa gremo zjutraj. Svečke delujejo že po 20 minutah. Ti izdelki niso primerni za vsakodnevno rabo, ker polenijo črevo, kar posledično povzroča zaprtje in tako pridemo v začaran krog. Ne smejo jih uživati majhni otroci, nosečnice, doječe matere. Pri starejših pa je potrebna previdnost, sploh, kadar so zaprtja pogosta ali pa uporabljajo zdravila, ki imajo zaprtje kot stranski učinek, na primer narkotiki.

Pri odvajalih pogosto prihaja do zlorab, predvsem pri mladostnikih, ljudeh z anoreksijo in duševno bolnih ljudeh. Večinoma pa tega ne priznajo in se v resnici ves čas gibajo v začaranem krogu zaprtja - lažjega odvajanja - zaprtja.

Dobro je, če se za lažje odvajanje blata držimo naslednjih stvari:

- čez dan moramo piti dovolj tekočine (vsaj 1,5-2 litra), najboljša je voda, da bo telo imelo dovolj vlage za mehčanje blata
- uživati bi morali več hrane, ki vsebuje vlaknine: suho in sveže sadje (na primer fige, slive, hruške, marelice, jabolka), kislo zelje, žita, različna semena
- skrbeti moramo za redno telesno aktivnost
- piti moramo napitke, ki vsebujejo magnezijeve soli (npr. magnezijev sulfat) ali pa mineralne vode z veliko magnezija (npr. Donat), saj je to blago naravno odvajalo
- kadar je blato vseeno pretrdo, uporabljajmo blaga odvajala v obliki svečk za lokalno mehčanje blata (npr. glicerinske svečke)
- če imamo zdravo črevesje, lahko zjutraj na tešče spijemo sveže in ohlajene sadne in zelenjavne sokove (npr. pomarančni in paradižnikov)

- pomaga tudi, če si masiramo trebuh v smeri urinega kazalca
- odvajal ne smemo uporabljati brez posveta z zdravnikom ali farmacevtom
- vsekakor pa je najbolj pomembno, da ne zadržujemo iztrebljanja in gremo na stranišče takoj oziroma v čim krajšem času.



Obvezno pa moramo k zdravniku, kadar:

- v blatu opazimo kri
- so težave dolgotrajne
- pride do nenadnega zaprtja (akutno zaprtje)
- po iztrebljanju ostane občutek nepopolne izpraznjenosti danke, še posebej, če opazimo krvavitev, kar je pogosto posledica raka danke.

Zelo neprijetno se počutimo, kadar imamo drisko ali zaprtje. Tudi če zdravo živimo in se dovolj gibljemo, nas ta nadloga vseeno lahko preseneti. Res pa je, da je dandanes veliko ljudi izpostavljenih stresu in se neredno prehranjujejo ali pa posegajo po hitro pripravljene oziroma po industrijsko pripravljene hrani. Zato bi lahko rekli, da so prebavne težave eden izmed najbolj pogostih problemov današnjega časa.

Najboljši nasveti, ki bi se jih vsi morali držati, so:

- redno umivanje rok (virusi in bakterije se prenašajo z dotikanje kljuk na vratih, vozičkov v trgovini,...),
- pitje dovolj tekočine čez dan (najboljša je voda),
- redna telesna aktivnost,
- uživanje svežega ali posušenega sadja in zelenjave,
- uživanje sveže pripravljene obrokov in čim manj industrijsko pripravljene,
- da gremo na blato, ko zaslišimo »klic narave«,
- uživanje mineralnih vod z magnezijevimi solmi.

Valerija Plementaš Križnik, mag. farm.