

Gastritis

U poslednje vreme u svetu sve više ljudi ima problema s organima za varenje. Praktično svaki stanovnik naše planete oseća izvesne tegobe u radu digestivnog trakta. Mnogi povremeno pate od lošeg varenja, praćenog nadimanjem i bolovima u želucu. (više ...: link: Uzrok ne leži samo u tome što ljudi ne jedu ono što bi trebalo, već i u tome što se neredovno hrane ili uzimaju više hrane nego što im je potrebno. Mnogima je već prešlo u naviku da zbog nedostatka vremena i večite žurbe jedu brzu hranu i razne vrste peciva umesto normalnog kuvanog jela. Kao posledica tog lakomislenog odnosa prema vlastitom želucu, mnogi pate od možda najrasprostranjenije boljke današnjice - gastritisa.

Gastritis nije specifična bolest: on obuhvata nekoliko različitih tegoba koje su rezultat nespecifične upale želuca.

Pored navedenih razloga, može nastati i zbog konzumiranja velike količine alkohola, dugotrajnog korišćenja lekova kao što su aspirin ili brufen ili infekcije bakterijama, najčešće bakterijom *Helicobacter pylori*.

Simptomi gastritisa su pečenje u gornjem delu stomaka (bol može da se smanji ili poveća posle unošenja hrane), mučnina, gubitak apetita, često podrigivanje i gasovi, osećaj naduvenosti posle jela. Postoje akutni i hronični gastritis. Akutni gastritis se javlja iznenada i praćen je mučninom i istovremeno pečenjem u stomaku, dok se hronični gastritis razvija postepeno u dužem vremenskom periodu i karakteriše ga tup bol, osećaj naduvenosti i gubitak apetita već posle prvih nekoliko zalogaja hrane.

Kako nastaje gastritis? Sve počinje od želuca koji obrađuje hranu: snažnim pokretima mišića hrana se usitnjava i meša sa želudačnim sokovima sačinjenim od različitih enzima i želudačne kiseline. Jedna od tih kiselina je i hlorovodonična kiselina, koja je tako jaka da može da rastvori gvozdenu esker. Zid želuca je zaštićen od njenog dejstva sluzokožom koja ga oblaže. Gastritis nastaje kad se ta barijera ošteti usled čega se javlja upala želudačnog tkiva.

Skoro svaka osoba tokom života ima izvesne tegobe sa želucem. Većina stomačnih problema su kratkotrajni i prolaze bez ozbiljnijih posledica i ne zahtevaju lekarsku pomoć. Ukoliko simptomi gastritisa traju duže od nedelju dana, neophodno je da se posavetujete sa stručnjakom. Situacija je posebno opasna ukoliko pacijent povraća ili ima krv u stolici. Nelečen gastritis može da doprinese nastanku čira na želucu i zato treba preduzeti sve što je neophodno da se stanje sanira.

Posebno treba obratiti pažnju na jednu sitnicu: čak i potpuno zdravim ljudima se ne preporučuje da prečesto žvaću žvakaću gumu, a onima s hroničnim gastritisom ta zanimacija je zabranjena. Prilikom žvakanja luči se velika količina želudačnih sokova, koji samo izjedaju prazan želudac. Žvaka je dozvoljena odmah posle jela, nakratko, u higijenske svrhe.

Opšta pravila ishrane za osobe koje pate od gastritisa su sledeća:

- Ishrana mora da je raznovrsna zbog toga što u jednoličnoj ishrani nema svih hranljivih sastojaka koji su neophodni za normalno funkcionisanje želuca.
- Na jelovniku moraju da budu prirodni proizvodi: mleko, kefir ili kiselo mleko, mlad sir, jaja, povrće, voće i prirodni sokovi.
- Ukupan unos hrane, zajedno sa tečnošću, ne treba da premašuje tri kilograma. Svakodnevno treba piti oko litar i po tečnosti, uključujući čaj, kafu, mleko, kompot, supu i sokove.
- Hranu je poželjno uzimati četiri do pet puta na dan, najbolje uvek u isto vreme.
- Paziti da jelo ne bude ni previše vruće ni previše hladno.

- Hranu bi trebalo pripremati na pari i jesti u usitnjenom obliku ili kao pire.
- Sirovo povrće, koje mehanički razdražuje sluzokožu želuca, treba izbaciti iz ishrane.)