

BOLAVÁNÍ, NEVOĎAVÁNÍ, ALE DÁLEČITÁNÍ

Pondělí, 19. prosinec 2022

Začínající vředy jsou velice časté a bolestivé zdravotní problémy, nicméně, i když lidé nevyhledají lékaři, proto se stávají. Tento plyn vzniká hlavně v tlustém střevě (trahanáku), a to především v důsledku nadměrné tvorby plynu (aerofagie) nebo pití syčené nápoje. Každý zdravý člověk si za den vstřebá zhruba 13 až 21 litrů. Mezi patřičnými začínajícími vředy patří trávicího traktu (například klad střevní neprůchodnost nebo nespecifická střevní záhněť) ale hlavně konzumace které způsobují nadměrnou produkci plynu a bolestivé napětí střev.

Pokud

se například klad plyn nahromadí v pravé polovině břišní, mohou se začínající vředy projevit jako luňková záhněť, pokud se plyn nahromadí v levé polovině břišní, mohou pacienti pociťovat například klad bolesti například nejvíce - ledvinovou koliku. Někdy se mohou objevit například další příznaky, jako jsou zácpa, průjmy nebo nevolnost a hubnutí.

Jak

uvolnit začínající vředy?

Nejúčinnější

zpravidla je u každého jiná, a tak je nutné vyzkoušet všechny uvedené postupy a zjistit, který funguje nejlépe a nejrychleji ve vašem případě.

Jednou

z možnosti je pohyb (sportovní, rychlá chůze, cvičení) nebo masáž břišní v směru, kde pociťujete bolest. Další lidem pomohou bylinkové čaje. Mezi vhodné čaje, které pomáhají - alevu a zmařuj - nadměrně a plynatost, patří například májové, heřmánkové nebo fenýklkové čaje.

Mezi

přírodních - léky patří i anýz, koriandr, kmín nebo kurkuma.

Někdy

na uvolnění začínající vředy pomohou volně prodejné léky, které se odborně označují jako antiflatulencia. Tyto léky obsahují účinné látky, které fungují tak, že malé bublinky plynu v tráhanáku spojují ve velké bubliny, čímž usnadňují odchod vředy.

Těmto

lékům se proto někdy doporučuje užívat, protože má - malé bublinky tvoří - působí ve velké. Mezi antiflatulencia patří například simetikon (v ČR se prodává pod názvem Simethicon).

Mezi

potravinami a nápoji, které mohou způsobit plynatost, nadměrně a začínající vředy, mimo jiné, patří:

a ovocn džusy

sycen
nápoje

zelenina

celozrn
potraviny

mln
výrobky

potraviny
obsahují- laktzu (mln  cukr)

potraviny
s umělými sladidly jako jsou sorbitol, mannitol nebo xylitol

potraviny
s vysokm obsahem vlákniny nebo doplňky stravy s vlákninou, kter obsahují-
velké množství- inulinu nebo fruktooligosacharidů (oligofruktan)

MUDr.
Michal Vilmovsk