

“Dispepsija označuje skupek neprijetnih simptomov v zgornjem delu trebuha, ki jih vsaj občasno zazna skoraj polovica odraslih. Najpogosteje so posledica prehranskih prekrškov in jemanja nekaterih zdravil. S preiskavami pri polovici bolnikov odkrijemo organsko bolezen na prebavilih – to je organska dispepsija. O funkcionalni dispepsiji govorimo, če s preiskavami ne ugotovimo nenormalnosti.”



Andrej Gruden, dr. med.
spec. interne medicine
Gastroenterološka klinika,
Klinični center Ljubljana



Pri dispepsiji se bolečina pojavlja v zgornjem delu trebuha, bolečino lahko spremlja še slabost, bruhanje, spahovanje, napenjanje, občutek hitre sitosti in zga.

Najpogosteje je vzrok dispepsije dietni prekršek ali jemanje nesteroidnih antirevmatikov ali aspirina, ponavadi gre v tem primeru za dispepsijo blage stopnje. Tudi hude organske bolezni se sprva lahko kažejo z dispeptičnimi težavami.

Organska dispepsija

Pri približno polovici prizadetih bolnikov z diagnostičnimi preiskavami odkrijemo organske spremembe na prebavilih. Najpogosteje uporabljamo ezofagogastroduodenoskopijo (na kratko: gastroskopijo) – to je endoskopska preiskava, pri kateri z endoskopskim instrumentom (posebno “cevko”, ki jo uvedemo skozi usta) pregledamo sluznico požiralnika, želodca in dvanajstnika. Včasih je potreben tudi ultrazvočni pregled trebušnih organov.

Najpogostejši organski vzrok dispepsije so **erozije želodca ali dvanajstnika**. To so plitve poškodbe (“ranice”) sluznice prebavil, ki rade nastanejo pod vplivom določenih zdravil (nesteroidni antirevmatiki in acetylsalicilna kislina – aspirin) ali zaradi okužbe z bakterijo *Helicobacter*

Pylori. Če škodljivih dejavnikov, ki povzročajo erozije, ne odpravimo, se lahko prvotne plitve poškodbe poglobijo in razvijejo se **ulkusi (razjede želodca ali dvanajstnika)**.

Nesteroidni antirevmatiki in acetilsalicilna kislina (aspirin) so zdravila, ki jih najpogosteje uporabljamo za lajšanje bolečin mišično-skeletnega sistema, zniževanje telesne temperature in zdravljenje revmatskih bolezni. Njihov najpogostejši neželen učinek, tudi če jih jemljemo v obliki svečk ali injekcij, je poškodovanje sluznice zgornjega dela prebavne cevi, zlasti želodca in dvanajstnika. Posebno občutljivi so bolniki, pri katerih je ulkusna bolezen prebavil že ugotovljena, in starejši bolniki, ki jemljejo še veliko drugih zdravil.

Okužba z bakterijo Helicobacter Pylori je najpogostejša kronična okužba človeštva, v nekaterih okoljih je okuženih več kakor polovica prebivalstva, vendar bakterija pri večini okuženih ne povzroči bolezni. Ponavadi se okužimo že v otroštvu, ko se bakterija naseli v želodčni sluznici, kjer povzroča kronično vnetje, zmanjša obrambno sposobnost želodčne sluznice in vpliva na zvečano izločanje želodčne kisline.

Tudi *stres in nepravilna prebrana* lahko povzročita nastanek erozij.

Težave, ki jih na začetku težko ločimo od dispepsije, lahko **nastanejo zaradi bolezni žolčnika, žolčnih poti, trebušne slinavke ali celo maligne bolezni prebavil**.

Žolčne kamne ima približno 15 % ljudi. Večinoma ne izražajo simptomov in jih zato največkrat odkrijemo slučajno pri ultrazvočni preiskavi trebuha. Kadar težave povzročajo žolčni kamni, gre ponavadi za napade hudih, stiskajočih bolečin pod desnim rebrnim lokom ali v žlički, ki se pojavijo po dietnem prekršku (mastna živila, jajca, meso, potica ...).

Funkcionalna dispepsija

O funkcionalni dispepsiji govorimo, kadar s preiskavami ne ugotovimo organskih težav. Pogosto gre za motnje peristaltičnega gibanja zgornjega dela prebavne cevi—oteženo praznjenje želodca, ki se kaže s slabostjo, bruhanjem in predvsem občutkom napihnjenosti po obroku, navadno brez bolečin.

Velik odstotek bolnikov s funkcionalno dispepsijo ima zvišano visceralno preobčutljivost, kar pomeni, da izraziteje zaznavajo normalne dražljaje. Vzrok visceralne preobčutljivosti ni povsem razjasnjen. Napaka je morda v nepravilnih povezavah prebavnega živčnega sistema ali v prekomernem vplivu osrednjega živčnega sistema na živčevje prebavil (psihosomatski mehanizem).

Najpogostejše dispeptične težave so:

- ▶ bolečine v zgornjem delu trebuha ("žlička" z okolico),
- ▶ napenjanje,
- ▶ spahovanje,
- ▶ zgaga,
- ▶ slabost,
- ▶ siljenje na bruhanje,
- ▶ slinjenje.

Alarmantni simptomi (obvezen takojšnji zdravniški pregled!):

- ▶ hujšanje,
- ▶ oteženo požiranje,
- ▶ vztrajno bruhanje,
- ▶ slabokrvnost,
- ▶ dolgotrajna bolečina,
- ▶ krvavitev iz prebavil (kaže se kot sveža kri ali "kavni usedlini" podobna izbruhanina, kot katran črno blato *ali sveža — rdeča kri*).

Vzroki dispepsije:

1. Organska dispepsija

(erozije in ulkusi želodca ter dvanajstnika, vnetje želodčne sluznice — gastritis, bolezni žolčnika in žolčevodov, maligne bolezni prebavil).

2. Funkcionalna dispepsija

(motnja motilitete prebavil, predvsem praznjenja želodca, visceralna preobčutljivost).

3. Gastroezofagealna refluksna bolezen

(vračanje želodčne vsebine nazaj v požiralnik, zgaga).



Gastroezofagealna refluksna bolezen (GERB)

Vzrok za težave, katerih glavna simptoma sta zgaga in regurgitacija, je t. i. refluks (vračanje želodčne vsebine navzgor v požiralnik).

Škodljivi dejavniki v želodčnem soku (predvsem želodčna kislina) kvarijo sluznico požiralnika. *Zgaga* (pekoč občutek za prsnico) in *regurgitacija* (občutek vračanja želodčne vsebine navzgor v požiralnik ali celo žrelo) sta tako značilni posledici gastroezofagealnega refluksa, da smo to stanje poimenovali gastroezofagealna refluksna bolezen. Poleg dveh tipičnih simptomov imajo bolniki z GERB lahko tudi druge težave — pretirano slinjenje in spahovanje. Vsebina želodčnega soka (predvsem želodčna kislina) lahko draži tudi druge organe. Povzroča dolgotrajen kašelj, napade težkega dihanja, podobne astmi, ali bolečino v prsih, podobno tisti pri angini pectoris.

Zdravljenje

Zdravniki skušamo s pogovorom in pregledom bolnika poiskati znake organskih bolezni. Bolnike, ki hujšajo, težko požirajo, krvavijo iz prebavil, vztrajno bruhamo, so slabokrvni, imajo tipen tumor v trebuhu, dolgotrajne bolečine ali težave, ki trajajo dalj kakor štirinajst dni ali se ponavljajo, takoj pošljemo na diagnostične preiskave. Na preiskave pošljemo tudi bolnike, starejše od 45 let, ki so prišli na pregled zaradi na novo nastalih dispeptičnih težav.

Večino bolnikov pa začnemo zdraviti brez predhodnih preiskav in jih na preiskave pošljemo, če je zdravljenje neuspešno ali če se težave ponovijo. Pri vseh bolnikih vedno izključimo alarmantne simptome, ki bi kazali na resno organsko bolezen in bi zahtevali takojšnjo diagnostično obravnavo. Zelo pomemben del obravnave bolnika s dispepsijo je pogovor o načinu bolnikovega življenja, še zlasti o načinu prehrane in o zdravilih, ki jih jemlje. Čeprav največkrat predpišemo tudi zdravila, bolnikom razložimo, da je za vzdrževanje zdravja mnogo pomembnejši način življenja in prehranjevanja.

Za zdravljenje dispeptičnih simptomov 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 predpisujemo predvsem pri bolnikih z blagimi težavami. Zaviralci histaminskih receptorjev zmanjšujejo izločanje želodčne kisline in so zelo uspešna zdravila. V zadnjih letih so se pojavila še močnejša zdravila, imenovana zaviralci protonske črpalke, ki skoraj popolnoma zavrejo izločanje želodčne kisline.

Veliko lahko storimo sami

Zelo pogosto so napadi dispeptičnih težav posledica dietnih prekrškov, predvsem preobilnega obroka mastne, močno začinjene hrane, poplajnene z alkoholnimi pijačami. Največkrat pri zdravljenju teh težav pomaga že izogibanje hrani, ki je težave povzročila, vendar se težave pri ponovnem dietnem prekršku pogosto ponovijo. Prava dieta za zmanjševanje dispeptičnih težav ne obstaja, bolniki ponavadi sami najbolje ugotovijo, kaj jim povzroča težave. Običajno odsvetujemo preobilne obroke, težko in mastno hrano, zelo vroče in mrzle pijače ter jedi, alkohol, mehurčkaste in kofeinske napitke. Zdrav način prehranjevanja ni le način zdravljenja dispeptičnih težav, ampak dolgoročno zelo uspešno preprečuje nastanek tudi drugih bolezni. Poleg sadja, zelenjave, neolusčenih žit in rib naj bi zdrava

prehrana vključevala najmanj tri obroke na dan, priporočljivo pa je jesti petkrat na dan (večkrat “po malem”). Večerjajmo pičlo, najbolj najmanj dve uri pred spanjem (ležanje ali sklanjanje po obroku lahko poslabša težave refluksne bolezni). Za uživanje hrane si vzemimo dovolj časa in hrano dobro prežvečimo. Tisti, ki hitro jedo, med hranjenjem pogoltnejo tudi veliko zraka, kar lahko povzroča napihnjenost, spahovanje, kolcanje in slabšo prebavo.

Redna telesna aktivnost zviša porabo energije, ugodno vpliva na krvnožilni sistem, krepi odpornost zoper stres ter izboljša psihofizično stanje človeka in delovanje imunskega sistema. Izboljšuje kakovost življenja in zmanjšuje tveganje za razvoj številnih bolezni, tudi bolezni prebavil z dispepsijo.

Naravni izvlečki in prehranska dopolnila

Med pogoste prebavne motnje, h katerim prispeva predvsem neurejena sodobna prehrana, poleg zaprtja spadajo tudi tiščanje, napihnjenost, spahovanje, neprijetni občutki v žlički ..., kar s skupno besedo imenujemo dispepsija. K boljši prebavi v zgornjih prebavilih si lahko pomagamo z naravnimi encimi iz ananasa, papaje in fermentirane pšenice v praktičnih tabletah za lizanje **Granozym**. Ta naravna pomoč je še posebno dobrodošla pred težjimi obroki (praznovanja, poslovna kosila ...) ali uživanjem hrane, ki je nismo vajeni.

Za naravno spodbujevalko prebave že tradicionalno velja artičoka. S svojimi naravnimi grenčinami spodbuja izločanje žolča in blaži težave po preobilnem ali z maščobami bogatem obroku. Svetujemo, da pred obrokom zaužijete eno kapsulo **Artičoka** (vsebuje 320 mg izvlečka artičoke) ali kombinacijo izvlečka te starodavne rastline z lososovim oljem — **Lososovo olje z artičoko**. Te kapsule poleg lososovega olja (s koristnimi maščobami omega-3) in izvlečka artičoke (128 mg) vsebujejo še antioksidanta selen in vitamin E. Dve do tri kapsule na dan zaužijte med jedjo.

Prav je, da smo do svojih prebavil prijaznejši in jim s polnovredno prehrano v več manjših obrokih omogočimo temeljne pogoje za normalno delovanje, ki prav gotovo pomembno vpliva na dobro počutje vsega telesa.

Granozym

Naravni encimi iz ananasa, papaje in fermentiranega žita za prijetno lahkost tudi po obroku.



Artičoka

Naravne grenčine artičoke za ugoden vpliv na prebavo.



Lososovo olje z artičoko

Lososovo olje z izvlečkom artičoke za manjšo “težo” jedi.

