

# NASVETI PRI ŽELODČNIH TEŽAVAH

Zgaga je pekoč in neprijeten občutek v požiralniku, lahko tudi bolečina v zgornjem delu trebuha (žlički) ali za prsnico in je najpogostejši simptom gastroezofagealne refluksne bolezni (GERB). Običajno se pojavi po jedi (lahko tudi ne glede na uživanje hrane), pri prepogibanju ali pri fizični obremenitvi in celo ponoči. Traja lahko nekaj minut ali več ur. Z zgago se sreča skoraj polovica odraslih ljudi, pri vsaki deseti osebi pa pomembno vpliva na kakovost življenja. Zdravljenje GERB-a je običajno sestavljeno iz spremembe življenjskega sloga in zdravil, ki jih svetuje farmacevt ali predpiše vaš zdravnik. Najpogosteje predpiše zdravilo iz skupine tako imenovanih zaviralcev protonske črpalke (ZPČ), ki so najučinkovitejša zdravila za nadzor nad zgago. V to skupino spada tudi zdravilo Nolpaza control, ki je v lekarnah na voljo brez recepta.



Več preberite na  
[www.nolpaza-control.si](http://www.nolpaza-control.si)

## ZAKAJ NASTANE ZGAGA?

Poleg funkcionalnih motenj, nekaterih zdravil in stresa zgago največkrat povzročajo prehranske navade. Priporočljivo je izogibanje prenajedanju in ležanju vsaj 2 do 3 ure po obroku. Pomembno je tudi upoštevanje prehranskih priporočil, saj nekatere jedi lahko vplivajo na povečano izločanje želodčne kisline in s tem na potek zgage. Priporočila lahko preberete v nadaljevanju.

## KAKO DELUJEJO ZDRAVILA ZA NADZOR NAD ZGAGO?

Najučinkovitejša zdravila spadajo v skupino zaviralcev protonske črpalke (ZPČ), ki zmanjšajo izločanje želodčne kisline in tako preprečijo njeno škodljivo delovanje na izpostavljeno sluznico. Zaviralci protonske črpalke **ustavijo končno fazo izločanja želodčne kisline**, zato je njihov **učinek močan in dolgotrajen**. Želodčna kislina je pravzaprav izjemno močna solna kislina. Če njeno količino zmanjšamo, zmanjšamo tudi vnetje sluznice v želodcu in dvanajstniku in omogočimo hitrejše celjenje morebitnih poškodb sluznice (erozije, ulkusi). S temi zdravili lahko preprečimo tudi ponovitev teh bolezni.

## KAKO JE NAJBOLJE JEMATI ZDRAVILA IN KAKO HITRO ZAČNEJO DELOVATI?

Človeško telo ima svoj vsakodnevni ritem, ki lahko vpliva na učinkovitost zdravil, zato moramo nekatera zdravila jemati ob določenem času. Učinek zdravil iz skupine zaviralcev protonske črpalke je največji, če jih jemljemo na prazen želodec, najbolje pol ure pred zajtrkom. **Priporočeni odmerek pri samozdravljenju je 1 tableta na dan. Če vam je ZPČ predpisal zdravnik in ga morate jemati 2-krat na dan, prvi odmerek vzemite pred zajtrkom, drugi odmerek pa pred večerjo.** Tableto pogoltnite celo oziroma jo popijte z malo tekočine. **Učinek** na izločanje želodčne kisline je **velik že prvi dan, v naslednjih nekaj dneh pa se še poveča**. Zgaga in bolečina običajno prenehata najkasneje po nekaj dneh, poškodba na sluznici požiralnika pa se zaceli v nekaj tednih.

## KAKO DOLGO JE TREBA JEMATI TA ZDRAVILA?

Pri **samozdravljenju** morate Nolpazo control jemati **2 do 3 dni zapored. Ko simptomi popolnoma izginejo, zdravljenje prekinite**. Brez posveta z zdravnikom se ne smete zdraviti dlje kot 4 tedne.

Pri **zdravljenju na recept** vam zdravnik običajno svetuje, da zdravila jemljete **najmanj 6 do 8 tednov**, čeprav se lahko bolje počutite že po nekaj tednih. Z medicinskega vidika trajanje zdravljenja ni omejeno. Nekateri bolniki morajo zdravilo jemati vsak dan (lahko tudi dolgotrajno). Ko se **simptomi izboljšajo**, se lahko **odmerek postopoma zmanjšuje** do odmerka, pri katerem bolnik nima težav. Takrat vsakodnevno jemanje zdravila večinoma ni potrebno. O prekinitev zdravljenja se v vsakem primeru posvetujte s svojim zdravnikom.

## KDAJ JE TREBA K ZDRAVNIKU?

**Če se simptomi po 2 tednih neprekinjenega samozdravljenja ne izboljšajo**, se posvetujte z zdravnikom. Če se **zgaga pojavlja dvakrat ali večkrat na teden**, če je zelo **intenzivna in/ali jo občutite že dolgo časa**, vam svetujemo obisk pri zdravniku. **Takojšen pregled je nujen, če se pojavijo alarmantni znaki:** nenamerno hujšanje, bruhanje krvi, črno blato ali kri v blatu, težavno požiranje in bolečine pri požiranju, slabokrvnost, nizke laboratorijske vrednosti železa ali hudi simptomi.



Pred uporabo natančno preberite navodilo!

O tveganju in neželenih učinkih se posvetujte z zdravnikom ali s farmacevtom.

## Prehranska in druga priporočila za bolnike, ki navajajo zgago in ostale simptome GERB-a

Preventivni prehranski ukrepi	Drugi ukrepi	Prehrana pri akutnem ezofagitisu
Obroki naj bodo redni, pogosti in manjši, izogibajte se obilnim obrokom.	Po jedi vsaj 3 ure ne ležite.	Izogibajte se kisli hrani (citrusi, brusnice, paradižnik, vložena okisana zelenjava, kis).
Vzemite si čas za obrok, jejte počasi, hrano dobro prežvečite.	Na postelji dvignite vzglavje in trup od bokov navzgor.	Izogibajte se pekoči in zelo začinjeni hrani (rdeči in črni poper, pekoča paprika, čili, gorčica, ingver).
Izogibajte se ocvrti hrani in mastnim obrokom.	Prenehajte kaditi ali kajenje vsaj omejite.	Jejte blago začinjeno hrano.
Jejte obroke, ki vsebujejo malo maščob in veliko beljakovin.	Če vam je zdravnik predpisal ZPČ, zdravilo redno jemljite, tudi ko se že popolnoma dobro počutite.	Jejte redno in manjše obroke.
Zmanjšajte pitje alkohola.	Shujšajte, če je to potrebno.	
Izogibajte se živilom, ki poslabšajo simptome: kofeinu (prava kava, pravi čaj), gaziranim pijačam, čokoladi, česnu, čebuli, cimetu, poprovi in zeleni meti, citrusom, paradižniku, čiliju, gorčici, koncentriranim sadnim kislinam (sadni sokovi, smutiji).	Po obroku se izogibajte delu, pri katerem se morate sklanjati (npr. zlaganje posode v pomivalni stroj).	
	Nosite ohlapna oblačila.	

Width M., Reinhard T.: *The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2<sup>nd</sup> ed.* 2018.

SKUPINA ŽIVIL	PRIPOROČENO	ODSVETOVANO
<b>Pijače</b>	Napitki brez dodanega sladkorja (voda, zeliščni čaji, žitna kava, manjše količine brezkofeinske kave, rastlinski napitki)	Napitki z dodanim sladkorjem, gazirane pijače, črni in zeleni čaj, kava, vroča čokolada, kakav, vsi sadni sokovi in nektarji, zlasti iz citrusov, sadni sirupi, domač bezgov sok/sirup
<b>Sadje</b>	Zrelo domače sadje (jabolka, hruške, grozdje, melone, lubenice, slive, ringlo, jagode) Manjše količine domače marmelade z manj sladkorja	Citrusi (limone, limete, pomaranče, grenivke, klementine, mandarine, pomelo, kumkvat), kivi, ananas, marelice, banane
<b>Zelenjava</b>	Bučke, buče, brokoli, cvetača, korenje, koleraba, zelje, beluši, zelena solata, stročji fižol, grah Krompir, pripravljen brez maščobe	Česen, čebula, por, paprika, redkvice, vložena okisana zelenjava (kumarice, paprika, zelje, repa), krompir, pripravljen z maščobo (ocvrt, pražen, pire)
<b>Mleko</b>	Posneto mleko, manj masten navadni jogurt, kefir, kislo mleko, nemasten grški jogurt, nemastna skuta in manj mastni blagi siri	Polnomastno mleko, sladka in kisla smetana, mastni siri, trdi siri (parmezan), mlečni namazi, večje količine masla, polnomastna skuta, skuta s sadjem, sadni jogurt, sladoled
<b>Žita, kruh in sladice</b>	Vse vrste žit, vse osnovne vrste kruha Domači nemastni biskviti in zavitki v manjših količinah in samo občasno	Industrijsko pripravljene sladice (piškoti, biskviti, rogljički, kremne rezine, torte, pudingi)
<b>Meso</b>	Pusto meso (teletina, govedina, svinjina), perutninsko belo meso brez kože, mehko kuhana ali poširana jajca, jajčne omlete Ribe	Mastno žilavo meso, race, gosi, ocvrto meso, mesni izdelki (obarjene salame, klobase, krvavice, pečenice, hamburška slanina, prekajeno meso), zaseka, ocvirki, drobovina, pečena jajca
<b>Začimbe in drugi dodatki jedem</b>	Osnovne domače dišavnice (peteršilj, bazilika, timijan, origano, žajbelj, šetraj, majaron, pehtran), sol Manjše količine kakovostnega rastlinskega olja (npr. oljčno, ogrščično, sojino, koruzno) Manjše količine nepregretega masla Manjše količine medu	Ostre začimbe (meta, čili, dimljena in pekoča mleta sladka paprika, harisa, tika masala, garam masala, kari, ingver, poper) Začimbne mešanice (npr. Vegeta), jušne kocke Solatni preliv, vinski kis, alkoholne jabolčne pijače Majoneza, kokosova maščoba Margarina, večje količine masla Čokolada, kakav

Escott–Stump S.: *Nutrition and diagnosis related Care 8<sup>th</sup> ed.* 2015.  
Width M., Reinhard T.: *The Essential Pocket Guide for Clinical Nutrition 2<sup>nd</sup> ed.* 2018.