

Mitybos rekomendacijos pacientams

TAIP	NE
vanduo, žolelių arbata, natūralios sultys (necitrusinių vaisių)	putojantys ir alkoholiniai gėrimai, citrusinių vaisių sultys, juoda kava
alyvuogių ir linų sėmenų aliejus	sviestas, taukai, majonezas
neriebi mėsa, vištiena, kalakutiena (troškinta, virta, kepta folijoje)	skrudinta, kepta, rūkyta, konservuota mėsa
neriebi balta žuvis (troškinta, virta, kepta folijoje)	Kita žuvis (šamas, karpis), žuvis konservai, marinuota žuvis, kalmarai, midijos
liesas pienas, natūralus jogurtas be vaisių gabaliukų	aštrūs sūriai, fermentinis sūris, nenugriebtas pienas, grietinėlė, riebi grietinė
vakarykščio kepimo balta, juoda be priedų duona (saulėgražų, sėlenų), makaronai, ryžiai, kukurūzai ir avižų kruopos	šviežia duona 
medus (ištirpintas šiltame vandenyje arba arbatoje)	šokoladas, pipirmėtė, konditerijos gaminiai su įdaru, bulvių traškučiai
virti vaisiai, vaisių tyrė, bananai	Citrusiniai vaisiai, neprinokę rūgštūs vaisiai
virtos daržovės (bulvės, špinatai, morkos, žirnėliai, šparaginės pupelės, cukinijos, brokoliai)	česnakai, svogūnai, pomidorai, pipirai, pupelės, kopūstai, agurkai, raugintos ir marinuotos daržovės, keptos bulvės

Pravartu žinoti...

- Jei GERL negydoma, galimos komplikacijos:
 - obstrukcinis bronchitas,
 - lėtinis laringitas,
 - dantų emalio pažeidimas,
 - stemplės vėžys (Bareto stemplė, kai pakinta stemplės epitelis).

Liga yra lėtinė, todėl nuolatos reikės tinkamai prižiūrėti savo mitybos įpročius ar vartoti vaistus nemaloniems pojūčiams sumažinti!



Pagal metodinę literatūrą parengė
VšĮ Kėdainių PSPC sveikatos kabinetas
(8 347) 50601, www.kedainiupspc.lt



Kėdainių
pirminės sveikatos priežiūros centras

GASTROEZOFAGINIO REFLIUKSO LIGA (GERL)



Kas yra GERL?

GERL (rėmuo) simptomų atsiranda, kai skrandžio rūgštys patenka į stemplę. Skrandyje esanti rūgštis nekenkia skrandžio sienai, tačiau gali pažeisti stemplę ir gerklę. Refliuksas dažniausiai pasireiškia po valgio, yra trumpas ir nesukelia daugiau simptomų. Kartais pasireiškia miego metu. Gastroezofaginio reflukso liga diagnozuojama, kai simptomai pasireiškia dažnai (du ar tris kartus per savaitę) arba pažeidžiama stemplė.

Kas sukelia GERL?

- Apatinio stemplės sfinkterio anomalijos;
- kava;
- nėštumas;
- alkoholis;
- rūkymas;
- skrandžio išvarža;
- persivalgymas;
- vėlyvas valgymas;
- antsvoris / nutukimas;
- riebus ir aštrus maistas;
- ilgalaikė nervinė įtampa;
- darbas, kai ilgą laiką būnama pasilenkus;
- nereguliarus ir skubotas valgymas;
- dažnas vaistų vartojimas.



GERL išsivystymas vaikams

Liga gali pasireikšti ir mažiems vaikams ar kūdikiams. Pagrindinis požymis, parodantis galimą GERL išsivystymą yra labai dažnas vaiko vėmimas nepraėjus valandai po valgio. Verta nepamiršti, jog vaikas jauname amžiuje atpildinėti maistą gali gana dažnai. To priežastis – nevysiškai susiformavęs stemplės apatinėje dalyje esantis nedidelis vožtuvas, kuris leidžia maistui patekti į virškinamąjį traktą. Dėl šio vožtuvo į stemplę patenka skrandžio turinys, sukeliantis vėmimą. Visgi, jeigu vaikas po maisto ima vėmti ypač dažnai, reikėtų susirūpinti dėl galimo GERL išsivystymo.



GERL gydymas vaikams

- Neduokite aštraus ar riebaus maisto, rūgščių gėrimų.
- Įpratinkite vaiką valgyti neskubant.
- Kūdikių po valgio iškart neguldykite, bent 30 minučių vaikas turėtų būti vertikaloje pozicijoje.
- Miegui paguldykite kūdikį ant nugaros ir pakelkite lovos galvūgalį bent 15 cm.
- Vaikas turėtų vakarieniauti likus daugiau nei 3 valandoms iki miego.
- Vaiką ar kūdikį maitinkite dažnai ir mažesniais kiekiais.
- Stebėkite, kad traukdamas pieną iš buteliuko arba žindomas, kūdikis negautų per daug oro.

Gyvenimo būdo įpročių keitimas suaugusiems

- Vakare valgyti ne vėliau kaip likus 2 val. iki miego.
- Vengti siaurų ir aptemptų drabužių, spaudžiančių diržų, nes tai skatina rėmenį.
- Palaikyti optimalų kūno svorį.
- Valgyti dažnai (5 – 7 kartus per dieną), po nedaug ir tai daryti reguliariai.
- Pavalgius negulėti horizontalioje padėtyje 2 – 3 val.
- Valgant sėdėti kuo įmanoma tiesiau, kad nebūtų apkrautas stemplės raukas.
- Vartoti šiltą maistą, nes šaltas ar karštas maistas skatina intensyvesnį skrandžio sulčių išsiskyrimą.
- Nepamiršti prieš valgį gerti vandens.
- Nepersivalgyti, nes tai skatina simptomų atsinaujinimą.
- Po valgio apie 2 val. neužsiimti aktyvia sportine veikla.
- Palaikyti imuninę sistemą skiriant laiko poilsiui, miegui ir sportui bei vartoti vitaminus.
- Miegoti lovoje, kurios galvūgalis pakeltas 10–15 cm, nes taip gerokai sumažėja maisto atpylimas iš skrandžio į stemplę.
- Nekelti sunkesnių nei 8–10 kg svorių, nes nuo to didėja skrandžio slėgis.
- Nerūkyti.
- Atsipalaiduoti, žiūrėti į gyvenimą pozityviai ir vengti nereikalingo streso.