

Delikāta problēma

Delikāta problēma

AIZCIETĒJUMI



Sastādījusi Ruta Darbiņa
Vāka dizainu veidojis Uldis Baltutis

Vākam izmantota fotogrāfija no
iStockphoto / anna1311

ISBN 978-9934-534-40-9

© Ruta Darbiņa, teksts, 2016
© «Izdevniecība Avots», 2016
© Uldis Baltutis, vāka dizains, 2016

IEVADS

Par to skaļi gandrīz nekad nemēdz runāt, ja nu vienīgi kādreiz pasūrojoties draugam, taču arī ne vienmēr. Tas viss tiek nests sevī – pārdzīvojot, mokoties un nezinot, kā šo problēmu risināt. Ar to ir mocījušies teju vai visi, īpaši ilgākā prombūtnē no mājām, ierastās atmosfēras un pazīstamās sirdsmājiņas. Reizumis, ja kļuvis jau pārāk smagi, prātā iešāvusies doma, ka daudz labāk būtu, ja problēma būtu esošajai pretēja. Nespēja savlaicīgi atbrīvot zarnu traktu rada ne tikai sāpes, bet arī psiholoģisku diskomfortu. Turklāt sastrēgums zarnās bieži vien ir iemesls vispārējai organisma intoksikācijai. Bet ko darīt, ja patstāvīgi šo delikāto problēmu atrisināt neizdodas? Šodien aptiekās var iegādāties milzum daudz dažādu preparātu, bet ar medikamentiem vien nebūs līdzēts. Turklāt tie var radīt pieradumu, kas situāciju padara tikai nopietnāku. Diemžēl iedzimas klīribas vai kādu citu iemeslu dēļ delikāto problēmu nav vēlēšanās uzticēt ārstam, taču – kam vēl citam, ja ne ārstam. Iespējams, ka šis izdevums būs labs palīgs visiem tiem, kurus nomoka delikātā problēma – aizcietējumi.

KAS IR AIZCIETĒJUMI

Aizcietējumi ir plaši izplatīti, un ne velti tos pieskaita pie „civilizācijas slimībām”. Piemēram, Lielbritānijā to uzskata par slēpto nacionālo problēmu, kur no šīs kaites cieš līdz 50 procentiem iedzīvotāju. Amerikas Savienotajās Valstīs no biežiem aizcietējumiem cieš aptuveni pieci miljoni iedzīvotāju. Lielākā daļa no tiem ir sievietes vai cilvēki, vecāki par 65 gadiem. Toties jautājums par aizcietējumu definīciju nav pilnīgi noskaidrots, jo defekāciju biežums dažādiem cilvēkiem ir visai atšķirīgs: no 25 līdz 30 % veselu cilvēku vēdera izeja ir vairāk nekā reizi dienā, bet 7–8 % reizi 2–3 dienās. Visbiežāk ar aizcietējumiem saprot regulāru un ilgstošu vēdera izejas aizturi (vairāk par 48 stundām), apgrūtinātu zarnu trakta iztukšošanos, kā arī sistemātisku nepietiekošu fēču izdali (mazāk par 300 g 72 stundās). Aizcietējumi ir saistīti ar gremošanas sistēmas darbības traucējumiem (galvenokārt ar resnās zarnas darbības traucējumiem), kuru dēļ kavējas vēdera izeja vai sistemātiski tā notiek nepilnīgi. Barības vielu uzsūkšanās un pārstrāde lielākoties notiek tievajās zarnās, bet resnajā zarnā galvenokārt uzsūcas šķidrums un veidojas fēču masa. Tieši tāpēc aizcietējumu iemesls ir tieši resnās zarnas darbības traucējumi.

AIZCIETĒJUMU RAŠANĀS IEMESLI

Sistemātiskiem vai neregulāriem aizcietējumiem var būt daudz iemeslu.

Visbiežākais aizcietējumu cēlonis ir nepareizi izvēlēts ēdiens, neracionāli plānotas vai neregulāras ikdienas ēdienreizes. Visbiežāk tādi aizcietējumi ir skolēniem un studentiem, kuri ēd no reizes uz reizi un to, kas pagadās pa roka. Līdzīgi aizcietējumi rodas arī biroju darbiniekiem, kuri darbdienas laikā ieturas reti, neizvēloties pilnvērtīgu ēdienu, bet apēd tikai pa kādai sviestmaizei.

Taču šis cēlonis, kaut arī visbiežāk sastopamais, ir arī viens no nekaitīgākajiem, jo, mainot dzīves ritmu un ēšanas paradumus, ir iespējams pilnībā novērst radušos problēmu. Daudz nopietnāk, ja aizcietējumus rada gremošanas sistēmas darbības traucējumi vai zarnu trakta disfunkcija. Šajā gadījumā jau ir nepieciešama ilgstoša un sistemātiska ārstēšanās, lai novērstu saslimšanas pamatcēloni un mazinātu tās simptomus.

Ir divu veidu aizcietējumi – tādi, kurus rada vairāku orgānu vai sistēmu saslimšana, kad tiek izmainīta to struktūra, un funkcionālie aizcietējumi.

AIZCIETĒJUMU PROFILAKSE UN ĀRSTĒŠANA, IZMANTOJOT TAUTAS MEDICĪNAS IESPĒJAS

Līdztekus tradicionālajām aizcietējumu ārstēšanas metodēm visai plaši tiek izmantoti arī tautas līdzekļi. Daudzus no tiem saviem pacientiem iesaka arī ārsti, jo tējas un citi tautas medicīnas līdzekļi bieži vien ir ievērojami saudzīgāki un iedarbīgāki nekā medikamenti. Tomēr, pirms uzsākt lietot kādu no tautas līdzekļiem, ieteicams konsultēties ar speciālistu, jo dažiem no tiem iespējamas nevēlamas blakusparādības.

Ārstnieciskās tējas un augu maisījumi

*30 g piparmētru lapu, 20 g saberztu krūkļa mizu,
400 ml ūdens.*

Uzvāra ūdeni, pieliek piparmētras lapiņas un krūkļa mizas, 10 minūtes uz mazas uguns pakarsē, tad uzliek vāciņu un tur 2 stundas. Pirms gulētiešanas vēlams iedzert 100 g uzlējuma.

SATURA RĀDĪTĀJS

IEVADS	5
KAS IR AIZCIETĒJUMI	6
AIZCIETĒJUMU RAŠANĀS IEMESLI	7
AIZCIETĒJUMU DAŽĀDĀ DABA.....	9
AIZCIETĒJUMA SIMPTOMI.....	15
Aizcietējumu īpatnības grūtniecības laikā	16
Aizcietējumu īpatnības bērniem.....	17
TRADICIONĀLĀ MEDICĪNA AIZCIETĒJUMU PROFILAKSĒ UN ĀRSTĒŠANĀ	19
Aizcietējumu ārstēšana ar medikamentiem	19
Etioloģiskā ārstēšana	21
Mehāniskās ārstēšanas metodes.....	23
Pārmaiņas dzīvesveidā	30
Proktogēno aizcietējumu ārstēšanas īpatnības.....	32
IESPĒJAMĀ ALTERNATĪVĀ MEDICĪNA.....	35
Fizioterapijas metodes	35
Ārstēšanās sanatorijā vai kūrortā	36
Adu terapija un akupunktūras masāža	37

Hirudoterapija	38
AIZCIETĒJUMU PROFILAKSE UN ĀRSTĒŠANA, IZMANTOJOT TAUTAS MEDICĪNAS IESPĒJAS.....	39
Ārstnieciskās tējas un augu maisījumi	39
Bērnu ārstēšana ar tautas līdzekļiem.....	54
ĀRSTNIECISKAIS UZTURS	56
Galvenie diētas terapijas principi	56
IETEIKUMI ĒDIENA GATAVOŠANAI UN ĒDIENKARTES IZVĒLEI.....	62
Ēdienkartes plānošana	63
Dalītais uzturs: par un pret	65
ĒDIENU RECEPTES	77
Salāti	77
Pirmie ēdieni	79
Pamatēdieni	88
Deserti un dzērieni	95
DZĪVOSIM LABI UN BŪSIM VESELI!.....	100