

Свет здравља

Гастроентерологија

Вежбање и дијета ублажавају ГЕРБ

Код жарења у једњаку,
типичне тегобе
хроничне горушице,
помаже смањење
телесне тежине





SHUTTERSTOCK

Гастроентерологија

Вежбање ублажава ГЕРБ

У земљама западне Европе и у Северној Америци, према проценама стручњака, горушица се код 20 одсто одраслих јавља бар једном недељно, а код више од 40 одсто њих бар једном месечно

Пише проф. др Милош Бјеловић
специјалиста опште хирургије и професор
Медицинског факултета у Београду

Ако се горушица јавља повремено, а симптоми су ретки и слабо изражени, реч је о гастроезофагеалном рефлуксу (ГЕР), физиолошком феномену. Али ако због продуженог контакта киселог садржаја желуца и слузокоже једњака дође до забрињавајућих субјективних тегоба или других манифестација болести, сматра се да пацијент има гастроезофагеалну рефлуксну болест (ГЕРБ)

Већина пацијената под забрињавајућим симптомима подразумева горушицу благог интензитета која се јавља током два и више дана у недељи, или горушицу умереног и/или јаког интензитета која је присутна током једног или више дана недељно. Различите студије су показале да велику улогу у појави ГЕРБ, осим генетских фактора, имају и фактори спољашње средине, а најчешће животне навике, нарочито гојазност или неправилан начин исхране, недостатак физичке активности и пушење.

Међутим, тачна улога ових фактора, као и корист коју доноси промена животних навика и начина исхране, није до краја утврђена и тема је многих дебата. Упркос томе, велики број лекара пацијентима препоручује промену начина исхране и промену животних навика. С обзиром на то да већина савета може негативно да утиче на квалитет живота пацијената, поставља се питање да ли је тај приступ базиран на чврстим медицинским доказима или на мишљењу и/или искуству појединих стручњака.

Стил живота мора да се мења

Постоје чврсти медицински докази да редукција телесне масе код гојазних особа значајно позитивно утиче на смањење рефлуксних тегоба, а зна се и да промена животних навика и начина исхране може бити од значаја код пацијената који имају повремено горушицу. Ипак, мало је вероватно да као једина терапијска мера може значајније да утиче на контролу рефлуксних симптома код оних који имају гастроезофагеал-

ну рефлуксну болест (ГЕРБ). Велики број лекара сматра да 20–30 одсто пацијената са ГЕРБ, који позитивно реагују на промену животних навика и начина исхране, као једину терапијску меру, има лажно позитиван (плацебо) ефекат. Негативан утицај ових мера на квалитет живота је недвосмислен, али до сада није био предмет истраживања.

И поред тога, савет о неопходности промене стила живота и начина исхране саветује се не само особама са ГЕР већ и онима са ГЕРБ. Код пацијената са ГЕРБ у циљу адекватног лечења мора се укључити и терапија лековима, а то су инхибитори протонске пумпе (омепразол, лансопразол, пантопразол и други).

Мање килограма, мање тегоба

Гојазност је не само здравствени већ и јавноздравствени проблем са којим су суочене не само земље развијеног света, већ и земље у развоју. Према званичним статистичким подацима, у Србији свака пета особа је гојазна, а посебно забрињава повећање гојазности у децем узрасту.

ГЕРБ је један у низу проблема гојазних особа. Иако је тешко доказати директну узрочно-последичну везу између гојазности и ГЕРБ, ова два здравствена проблема су често удружена. Гојазне особе чешће имају хијатус хернију него особе нормалне телесне масе, а постојање хијатус херније је независни фактор ризика за настанак ГЕРБ. Епидемиолошким студијама доказано је да је учесталост горушице код гојазних мушкараца већа три пута, а код жена шест пута већа него у општој популацији.

Не само да је учесталост горушице већа, већ је код гојазних особа горушица праћена тежим оштећењем слузокоже завршног дела једњака него што је то случај код особа са нормалном телесном масом. Посебан проблем лежи у чињеници да је хронично оштећење слузокоже доказани фактор ризика за настанак претканцерске лезије (Баретов једњак) и малигног тумора у завршном делу једњака.

И пушење подстиче ГЕРБ. Епидемиолошким студијама доказано је да је учесталост горушице код пушача већа него код непушача. Иако се позитиван ефекат од престанка пушења на симптоме ГЕРБ не може очекивати брзо, то не умањује неопходност раскида са овим пороком

Много већи утицај од самог индекса телесне масе (однос висине и тежине) има телесна расподела масти, што значи да особе са већим обимом струка и већим садржајем интраабдоминалне масти имају већи ризик за појаву ГЕРБ. У једном од новијих истраживања потврђена је повезаност између шећерне болести која је чест пратилац гојазности и ГЕРБ.

Бројним студијама доказано је да редукција телесне масе код гојазних особа у великој мери позитивно утиче на смањење рефлуксних тегоба, јер код гојазних особа нема адекватног лечења ГЕРБ без редукције телесне масе. Посебан проблем представљају гојазни пацијенти са ГЕРБ који, због тога што не реагују адекватно на терапију лековима, имају индицијацију за оперативно лечење ГЕРБ.

Пацијенти са индексом телесне масе изнад 35 кг/м² не подвргавају се стандардној операцији за лечење ГЕРБ и хијатус херније, већ су кандидати за комбиновану операцију којом се уједно лече и ГЕРБ и гојазност. У супротном, учесталост поновне појаве тегоба је изразито висока, јер повишени притисак у трбуху код гојазних особа представља значајан фактор ризика за поновну појаву горушице.

Тегобе су најчешће ноћу

Лежање на равном може да провоцира и потенцира ГЕРБ. Преливање киселине из желуца у једњак и назад у грло, с нападама сличним астми често се дешава ноћу, па се па-

цијентима саветује подизање узглавља кревета. Често се то погрешно интерпретира као спавање на високом јастуку. Суштина није у подизању главе, већ грудног коша у односу на трбух, јер се тако смањује преливање течности из желуца у завршни део једњака. То се најефикасније постиже постављањем подлошки под ноге кревета у узглављу, тако да узглавље буде подигнуто у односу на доњи део кревета.

Како и тесна одећа и каишеви повећавају притисак у трбуху и потенцирају ГЕРБ, пацијентима се саветује да избегавају све што стеже трбух.

У лоше навике које подстичу ГЕРБ спада и конзумирање алкохола. Он стимулише лучење киселине, успорава пражњење желуца, опушта мишић стезач који одваја једњак од желуца итд.

Доказано је да конзумирање алкохола доводи до тренутне појаве горушице код значајног броја пацијената са ГЕРБ. Већа количина пива, осим што изазива тренутну горушицу, растеже желудац, а гас који се ослобађа потенцира рефлукс у једњак. Зато се особама које воле ово алкохолно пиће саветује да пиво сипају у чашу, да сачекају да се елиминише што више гаса и да пију што мање количине, и то пре оброка.

Како умерена физичка активност има позитиван ефекат на читав организам, она се препоручује и пацијентима са ГЕРБ.

Док интензивна физичка активност може чак и да потенцира симптоме ГЕРБ, умерена физичка активност заједно са променом начина исхране (већи унос намирница богатих влакнима и мањи унос масноћа) позитивно утиче на појаву, интензитет и учесталост симптома ГЕРБ.

Од активности препоручују се јога, вежбе дисања, пливање, шетња, лагана вожња бицикла. Пацијентима са ГЕРБ се не препоручују активности које доводе до интензивног напрезања и повећања притиска у трбушној дупљи, као што су дизање тегова, борилачке вештине и слични спортови. **ИИИ**



Гастроентерологија

И храна је лек за ГЕРБ

Посебно ефикасна мера у контроли појаве горушице је започињање оброка течношћу. После паузе од 20 до 30 минута дозвољен је унос чврсте хране, а после оброка течност не треба узимати у наредна три до четири сата. Под течностима се подразумевају вода, природни сокови, чај и супа, али не и алкохолна пића

Пише проф. др Милош Бјеловић

специјалиста опште хирургије и професор Медицинског факултета у Београду

Течност унесена у желудац, услед растезања зида желуца, веома брзо смањује осећај глади. Када се унесе у празан желудац, течност га брзо напушта. Пролазак течности у танко црево додатно потенцира осећај ситости. Када се после паузе од 20 до 30 минута, током којих највећи део течности напусти желудац, унесе чврста храна, она по правилу дуже остаје у желуцу него када је помешана с водом.

Како је претходно унета течност смањила осећај глади, потреба за чврстом храном је генерално мања. Ва-

жно је и да се оброк прекине када се јави осећај ситости, а претходно узета течност проузрокује осећај ситости.

Током процеса варења у желуцу не треба накнадно уносити течност јер перисталтичка активност накнадно унету течност, помешану с киселином, може да потисне из горњег дела желуца у завршни део једњака и тако узрокује горушицу.

Међутим, у пракси није лако поштовати ово правило, јер захтева да се оброцима посвети значајно време, што данас великом броју људи представља проблем.

Осим тога, пацијентима се саветује да један обилан оброк замене са више мањих (три основна и две ужине) и да не једу најмање два до три сата пре одмора или одласка на спавање.

Њима се препоручује и:

- Смањење уноса кафе, чаја и сока од цитруса
- Избацивање из исхране јаја, масне хране, пржених, похованих и запржених јела, чоколаде, пеперминта, зачина, црног и белог лука, парадајза и краставца.
- Појачан унос намирница с високим

ДА	НЕ
Регулација телесне тежине	Висококалорични оброци
Умерена физичка активност	Борилачки спортови, тешки физички послови
Спавање са подигнутим узглављем кревета	Спавање на високом јастуку
Чешћи, мањи оброци	Обилни, тешки оброци
Ношење комотније одеће,	Ношење стезника и каишева
Појачан унос течности пре оброка	Алкохол и пушење

процентом влакана (воће, поврће, интегрална зрна).

- Избегавање хладне и вруће хране и напитака.
- Избегавање лекова који оштећују слузницу (аспирин, НСАИЛ) и медикамената који смањују тонус доњег сфинктера једњака (теофилин, антихолинергици, калцијумски антагонисти, диазепам, орални контрацептиви).

За поједине намирнице (чоколада, алкохол, пеперминт, кафа, бели и црни лук) доказано је да снижавају тонус мишића стезача (доњег сфинктера) једњака. Љути сок од парадајза, сок од поморанџе и лимуна иритирају слузницу једњака, док кафа, кола-производи, пиво и млеко стимулишу желудачну секрецију. Неки од наведених производа различитим механизмима појачавају рефлукс.

Када се анализирају остале мере, не постоји могућност да се предвиди која ће од њих имати позитиван ефекат код сваког пацијента понаособ. Треба рачунати и са чињеницом да чак један од четири пацијента са ГЕРБ, који позитивно реагују на промену животних навика и начина исхране, као једину терапијску меру, има лажно позитиван ефекат. Зато препоруке треба критички сагледавати и селективно применити у складу са преференцама и могућностима. Код пацијената са ГЕРБ у циљу адек-

Правилно бирајте намирнице, не подстичите ГЕРБ

ГРУПА	ДОЗВОЉЕНЕ НАМИРНИЦЕ	НЕДОЗВОЉЕНЕ НАМИРНИЦЕ
Житарице	<ul style="list-style-type: none"> • хлеб од интегралног брашна • двопек • интегрални пиринач • пшеничне, овсене мекиње • пшеница, сусам, просо • пшенични и кукурузни гриз • интегралне тестенине • немасни кекс 	<ul style="list-style-type: none"> • врућ хлеб и пецива • лиснато тесто • пржено тесто • шпaгетe у сосу • колачи с квасцем и преливима • крофне • масни кекс и индустријске грицкалице
Млеко	<ul style="list-style-type: none"> • обрано млеко, соја млеко, бадемово млеко • кисело млеко, кефир • млади сир 	<ul style="list-style-type: none"> • пуномасни сиреви • димљени и топљени сиреви • милкшејк, павлака, сладолед, кајмак, чоколадно млеко
Месо	<ul style="list-style-type: none"> • кувано и печено пилеће и ћуреће бело месо • печена и динстана риба - ослић, пастрмка, амур, штука, скуша, харинга, лосос, сардине, туна • немасна јунетина 	<ul style="list-style-type: none"> • свињетина, овчетина и масна говедина • конзервисана, димљена меса и рибе • месне прерађевине • дивљач • поховано и пржено месо • пржена јаја
Масти	<ul style="list-style-type: none"> • хладноцеђена уља -сусамово, бундевино, маслиново и сунцокретово 	<ul style="list-style-type: none"> • лој, свињска и гушчија маст • мајонез и индустријски умаци
Поврће	<ul style="list-style-type: none"> • зелена салата, кромпир, броколи, блитва, бундева, спанаћ, купус, шаргарепа, цвекла, целер, першун, тиквице, грашак и боранија, карфиол, краставац, празилук • кувани бели лук 	<ul style="list-style-type: none"> • парадајз, ротквице, папричице и црни лук • сок од парадајза • кисели краставци, рен • конзервисано, пржено, поховано поврће • помфрит
Воће	<ul style="list-style-type: none"> • јабуке, диње, лубенице, трешње, јагоде, крушке, банане, смокве, ананас, боровнице, брескве, киви • суво воће - кајсије, грожђе • бадеми 	<ul style="list-style-type: none"> • незрело воће • бруснице, купине, вишње, шљиве, кајсије • цитруси - лимун, поморанџа, грејпфрут • ораси
Напици	<ul style="list-style-type: none"> • минерална негазирана вода • сок од свежег купуса 	<ul style="list-style-type: none"> • кафа, кола-пића са кофеином и без њега • пиво и вино, нарочито бело • сокови цитруса • газирани напици
Чајеви	<ul style="list-style-type: none"> • благи биљни чајеви - зелени, бели слез, камилица, сиви брест, коморач 	<ul style="list-style-type: none"> • нана • флаширани чајеви • воћни и црни чајеви
Зачини	<ul style="list-style-type: none"> • ђумбир, мирођија, сладић, мајоран, оригано, рогач, жалфија, лоровов лист, анис, першун, ким, босиљак • јабуково сирће • морска со 	<ul style="list-style-type: none"> • бибер, рен, кари • црвена паприка • црвени љути сос, љута папричица • кечап • алкохолно сирће
Шећер	<ul style="list-style-type: none"> • смеђ шећер - умерено 	<ul style="list-style-type: none"> • бели шећер

ватног лечења мора се укључити терапија лековима, а то су инхибитори протонске пумпе (омепразол, лансопразол, пантопразол и други).

Значајан број мера које се односе на промоцију здравих стилова живота и промену начина исхране имају уни-

верзалну вредност и не представљају само мере које могу имати позитиван утицај на смањење учесталости горушице и ГЕРБ, већ и мере које могу елиминисати или значајно умањити факторе ризика за друге здравствене проблеме. **НИН**

Манифестације

„Хемофарм“
на Фестивалу здравља

Под „Хемофармовим“ слоганом „Свако добро“, јубиларни, 10. Јесењи фестивал здравља, одржан је у Београду с циљем да грађане информисе и едукује о значају очувању здравља. Фестивал здравља окупио је више од 70 излагача, а дводневни програм обухватио је 60 тема везаних за здравље и здрав живот.

Синхронизовано с националном кампањом посвећеном добробити породица с децом „Хемофарм Фондације“ и Уницефа, „Хемофарм“ је на Фестивалу здравља био спонзор здравља породице. Посебна пажња посвећена је и кардиоваскуларним болестима, јер се Србија по смртности од срчаних обољења налази у европском врху. „Хемофарм“ већ деценијама, осим што обезбеђује квалитетне и доступне лекове, подстиче превентиву, пружајући подршку лекарима и институцијама које помажу људима да очувају и унапреде опште здравствено стање. На то указује и наш слоган 'Свако добро', рекао је на свечаном отварању Фестивала др Роналд Селигер, генерални директор „Хемофарма“.

Током дводневне манифестације, „Хемофарм“ је имао две мобилне ординације „Мидол 100“, где су врхунски кардиолози грађанима делили савете и тумачили кардиолошке налазе, а организовано је и веома посећено бесплатно предавање о кардиолошким проблемима.

У настојању да допринесе унапређењу свести о значају превентиве, „Хемофарм“ је ове године на тржиште Србије лансирао „мидол 100“, препарат намењен превенцији срчаног удара и обољења крвних судова. Као друштвено одговорна компанија, „Хемофарм“ ће наставити да подржава и иницира активности посвећене превентиви и бризи о здрављу сваког појединца, како би допринео унапређењу и целокупног здравственог система и квалитета живота у Србији. **НИН**

**Наћи време,
добро је знати!**

„Хемофарм Фондација“ је подржала акцију „Наћи време, добро је знати“, организовану у циљу едуковања јавности о раку дојке и значају превентивних прегледа.

Иницијатор и организатор акције одржане поводом обележавања Месеца борбе против рака дојке било је Удружење жена оболелих и лечених од рака дојке „Будимо заједно“.

„Кроз овакве акције желимо да образујемо жене и подстакнемо их на превентивне прегледе, јер је то најбољи начин да се болест открије на време, а самим и тим повећа степен излечења. Најважније је да жена зна да није сама“, рекла је Јасмина Лукић, председница Удружења „Будимо заједно“.

Према званичним подацима, од рака дојке у Србији годишње оболује око 4.500 жена, а битку с болешћу изгуби њих 1.600. На срећу, број умрлих жена се благо смањује, што је резултат континуиране едукације и бројних акција подизања свести о значају превентиве.

Рак дојке је најчешћи малигни тумор са највишом стопом морталитета код жена широм света, али и у Србији. Сваке године у свету од овог карцинома оболује око 1.150.000 жена. У Европи се код једне од 10 жена пре него што напуне 80 година дијагностикује рак дојке, док се око 20-30 одсто случајева рака дојке јавља код жена млађих од 50 година.

Др Роналд Селигер, генерални директор „Хемофарма“, посетио је Јесењи фестивал здравља