

“Praegu pööratakse hästi palju tähelepanu probiootikumidele, need on niinimetatud head piimhappebakterid, mis parandavad koos toiduga võttes seedimist. Kasulikud on muidugi ka kiudainerikad toiduained, linaseemneõli ja -jahu.”

Dr Rosenthal manitseb keemiliste kõhulahtistitega olema ettevaatlik, sest need võivad organismile liiga sagedasel tarbimisel hoopis kahju tekitada.

Vanasti arvati, et neeru- ja sapikivid esinevad ülekaalulistel üle keskea inimestel. Perearst kummutab selle väite: “Neeru- ja sapikivide tekkepõhjuseks on samuti ainevahetushäired, kuid selleks võib olla pärilik eelsoodumus, päris täpset põhjust ei teatagi. Kive esineb tänapäeval ka väga noortel inimestel, minu praktikas on olnud isegi üks kaasasündinud sapikividega vastsündinu.”

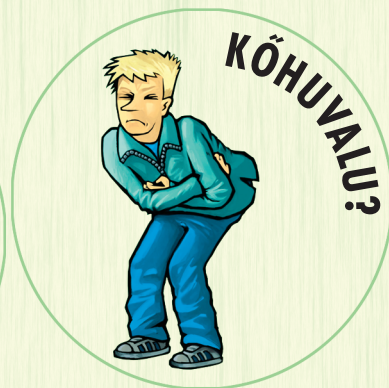
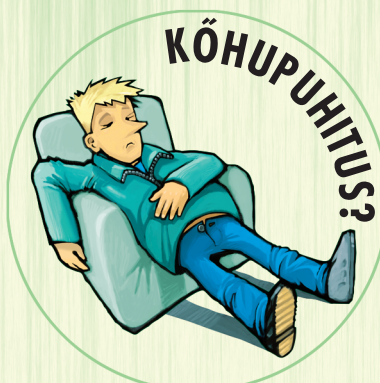
Kõht on piltlikult teine aju

“Seedimine mõjutab päris palju meie mõtlemisvõimet,” teab dr Rosenthal. “Kõht on piltlikult öeldes meie teine aju. Seda on eriti hästi näha laste pealt, kes jonnivad. Kui neil kõht täis sööta, kaob jonn ja nad muutuvad kohe tegusaks.

Hiljaaegu puutusin kokku juhtumiga, kus ema pidas teismelise kõhuvalu kaebusi koolist kõrvale hoidmise sooviks. Tal ei tulnud pähe küsida, kui sageli poiss tualetis käib. Minu vastuvõtul selgus, et lapse kõht käib läbi vaid paar korda kuus. Sel moel oli tekkinud soolestiku laienemine ja praegu kavandatakse keerulist operatsiooni.”

Veel teeb dr Rosenthal murelikuks eestlaste kome haarata kohe tablettide järele, mõtlemata valu põhjusele. “Tabletid on mõtlevalle inimesele. Arst alustab ju ka anamneesist, mitte tablettidest. Seepärast peaks ikka perearsti poole pöörduma, kui mingi valu muret teeb.”

KAJA PRÜGI



Iberogast®

Mõru iberis, kikkaputk, kummel, köömen, maarjaohakas, meliss, piparmünt, vereurmarohi, lagrits

Funktsionaalsest düspepsiast ja ärritunud soole sündroomist tingitud sümptomite leevendamiseks

Tähelepanu! Tegemist on ravimiga. Enne tarvitamist lugege pakendis olevat infolehte. Kaebuste püsivise korral või ravimi kõrvaltoimete tekkimisel pidage nõu arsti või apteekriga.

Tootja: Steigerwald Arzneimittelwerk GmbH, Saksamaa.
Maaletooja ja esindaja Eestis: Miecys-Pharm OÜ, Vitamiini 4, 51014 Tartu.