



## Kõhugaaside ärahoidmiseks saame ise palju teha: näiteks korrastada oma eluviise ja jälgida toitumist.

Kuigi puuviljad-marjad on meil aasta läbi polettidel, jääb sügis ikkagi nende söömise tippajaks. Paraku kaasnevad rohke maiustamisega sageli kõhugaasid. Gaasid tekitavad sooleseinte venitusi, mida tajume valuastina.

Lääne-Tallinna Keskhaigla gastroenteroloog dr Külliki Suurmaa ütleb, et tema vastuvõtule tuleb aasta ringi palju patsiente, kes kurdavad puhitustunde ja gaaside üle.

Gastroenteroloogi juurde tulles on vaevused patsientidel tavaliselt juba mõnda aega kestnud, sest esimesena külastatakse reeglina perearsti. Kui on alust kahtlustada, et gaaside tekkel on tõsisemad põhjused, suunab perearst patsiendi erialaarsti juurde täpsemateks uuringuteks.

### Tõsisemad, orgaanilised põhjused

“Põhjuseid võib olla erinevaid,” ütleb dr Suurmaa. “Vanematel inimestel tuleb kahtlustada eelkõige pahaloomulist jämesoolekasvajad, mida

saab kindlaks teha koloskoopial.” Tohter jutustab loo mehest, kellel ta just hiljaaegu jämesoolekasvaja diagnoosis. Valud, puhitused ja kõhulahtisus olid kestnud juba kaks aastat, aga kas üks tõeline mees siis kohe arsti poole pöördub!

Paljud haigused on ette määratud geneetiliselt. Kui teie esimese põlvkonna sugulastel (vanemad ja nende õed-vennad) on olnud soolekasvajaid, siis alates 45. eluaastast tuleb teil lasta jämesoolt iga 5 aasta järel kontrollida, ka juhul, kui puuduvad kaebused.

Sagedasteks kõhupuhituste, seedekorratuste ja valu põhjustajateks võivad olla jämesoole seina sopistused ehk divertikliid ja nendest põhjustatud põletikud. Vastavalt konkreetsetele leidudele soovitab arst põletikuvaatuseid ravimeid ja ka sobivat dieeti.

Seedetrakti vaevusi võib põhjustada ka ärritatud soole sündroom, mida esineb sagedamini tundliku närvisüsteemiga ja vähese stressitaluvusega inimestel ning mille ravitulemused tänapäeval on veel küllaltki tagasihoidlikud.

Ka pikemaajalised või korduvad antibakteriaalsed ravikuurid kahjustavad sageli soole mikrofloorat, tekitades nn düsbakterioosi ja selle kaudu kõnealuseid vaevusi.

Alati on soovitatav kombineerida antibakteriaalset ravi apteekides vabamüügis olevate probiootikumidega.

### Vali, mida sööd

Dr Suurmaa toonitab, et tervele inimesele ei ole ükski toiduaine keelatud ega halb, kuid kõike tuleb tarbida mõõdukalt, arvestades oma vanust, seedimise eripära ja kehalist aktiivsust. Söömise järel on mõistlik endalt küsida, kas see toit oli minu seedimisele hea?

Ei ole põhjendatud soovitus puuvilju süüa tingimata enne sööki.

“Käisin hiljaaegu Hiinas meditsiinikongressil ja seal pakuti meile arbuusi ja melonit just peale põhisööki. Kõhule mõjus see vägagi hästi. Kuid hiinlastelt võiksime kindlasti õppida toidu serveerimist väiksemate portsjonitena.”

Toorsalatit (porgand, kapsas, lillkapsas) soovitab tohter küll süüa eraldi ja esimese toiduna. Toorsalatis on palju kiudaineid, mis aktiveerivad