

Seedehäädad kimbutavad

Kaks kolmandikku Eesti naistest kannatab seedehäirete all. Arsti poole pöördub oma murega neist napilt veerand.

Uuringute keskus SKDS viis koostöös uuringufirmaga Faktum & Ariko Balti riikide naiste seas läbi seedeprobleemide teemalise küsitluse. Selle käigus uuriti riigis püsivalt elavaid keskmise ja kõrgema sissetulekuga naisi vanuses 25–50 eluaastat. Küsitleti 603 naist Eestist, 602 Lätist ja 613 Leedust.

Maaailma Gastroenteroloogide Organisatsiooni teatel seostuvad seedehäired ebamugavustunde, töövõimetuse, perekonnaelu probleemide, suurte tervishoiukulude ning töölt puudumise ja muust kasulikust tegevusest kõrvalejäämisega.

Näiteks kõhukinnisus võib põhjustada ebamugavust, puhitust ja ebaregulaarset sooletühjendust ning seetõttu mõjutada enesekindlust.

Kuigi seedehäired on levinud, ei pöörata neile sellegipoolest sageli tähelepanu. Eesti naistest pöördub seedehäädadega tohtri poole vaid 24%. 42% naistest räägib oma probleemidest pere liikmele, 32% aga mitte kellelegi.

Eesti naistest kannatab seedehäirete all aeg-ajalt 59%, tihti 6%, regulaarselt 3%. Kõige levinum seedehäire on gaasid (41%) ja raskustunne kõhus (38%).

Uuringust selgus, et eestlased peavad seedehäirete peamiseks põhjuseks teatud sööke, mida on raske seedida. Leedukad ja lätlased arvasid selleks halbu söömisharjumusi.

Kuigi Balti riikides on seedeprobleemide käes vaevlevate naiste osakaal küllaltki sarnane – neid kurtis 2/3 küsitletud naistest –, esineb eestlaste seas naaberriikidega võrreldes seedehäädasid teatud ajaperioodi lõikes vähem. Uuringu läbiviijate hinnangul võib põhjuseks olla asjaolu, et eestlased söövad rohkem probiootilisi tooteid, mis aitavad probleeme vältida.

Kõhupuhitus ja gaasid

Kõhugaase esineb kuigipalju kõigil inimestel, hoolimata sellest, mida nad söövad. Kõhupuhitus tekib, kui soolestikku koguneb gaase liiga palju.

Kõhupuhituse sümptomid:

- kõht on punnis;
- rõhitised;



- kõhust kostavad piinlikkust tekitavad korinad;

- kõht valutab;

- ebamugav tunne kõhus;

- varajane täiskõhutunne pärast väikest söögikogust.

Sagedasemad gaaside kuhjumise ja kõhupuhituse põhjused:

- Allaneelatud õhk.

- Tormakas söömine.

- Gaasilised joogid.

- Närimiskummi sage närimine.

- Ebaregulaarne toitumine.

- Teatud toidud: uba, hernes, kapsas, õun.

- Raskesti seeditavaid süsivesikuid ja/või valke sisaldav toit. Samuti harjumatu toit.

- Laktoositalumatuse. Gaasid tekivad pärast piima tarbimist.

- Nn heade soolebakterite hulga vähenemine.

- Bakterite normaalse koosseisu häirimine.

- Antibiootikumiravi.

- Kõhulahtisusega kulgevate viiruste põdemine.

- Istuv eluviis. Seedimist häirib ka pikk reisimine, nii bussi- kui lennureis.

- Emotsionaalne pingeline – ärritatud soole sündroom.

Kuidas vältida?

Igäühel võib esineda tundlikkust ühe või teise toiduaine suhtes, mis põhjustab tal liigseid gaase. Kõige hõlpsamini jõuab gaasitekitaja jälile inimene ise.

Värsked vitamiinipommid põhjustavad sageli kõhupuhitust, kuid loobuda neist sellepärast siiski ei tasu. Jälgige, millised köögiviljad teile ei sobi, ning jätke need menüüst välja või lisa-

ge salatisse vaid õige pisut. Toorsalaateid valmistage õliga, mitte hapukoores või majoneesiga.

Toormoosile lisage suhkrut vähe, sest see võib koos tooreste marjadega tekitada tõsisid kõhuhäädasid.

Kuidas end aidata?

- Kui kõhugaaside põhjus on vähene liikumine, õhu allaneelamine ja närimiskummi tarbimine, siis on abiks leevendavad ravimid.

- Kui kõhugaaside põhjus on raskesti seeditav toit, aitavad pigem seedeensüümid.

- Kui kõhugaaside põhjusi on mitmeid, on abiks seedeensüümid ja kõhugaase leevendavate ravimite koostarbimine.

Mida soovib rahvameditsiin

Rahvameditsiinis on puhituste raviks soovitada terve rida taimi: aniisi, basiilik, piparrohi, emajuur, till, kardemon, köömen, majoraan, pune, liivatee, iisop, kartul, kaneel jt.

Aedtill leevendab käärimisprotsessi kõhus ja vähendab gaase. Võtke üks teelusikatäis peenestatud tilliseemneid klaasitäie keeva vee kohta, laske 10 minutit kaane all tõmmata, kurnake ja jooge enne sööki või kõhuvalu korral.

TARGU TALITA

Allikad:

Aili Paju, "Aed ja mets kui apteek",

Anne Iburg, "Taimravi leksikon",

Maalehe Raamat.

OÜ Berlin-Chemie Eesti infomaterjal.

www.arst.ee