

Napuhovanje in vetrovi

Ayurvedijeva medicina, stara indijska teorija o bolezni, je trdila, da je zdravje ravnotežje med sluzjo, žolčem in vetrovi. Vetrovi spremljajo nekatere črevesne bolezni in motnje. Tudi v normalnih razmerah nas njihovo puščanje spravlja v zadrego, zlasti če jih ne moremo nadzirati. Kadar se nam to pogosto dogaja, postanemo socialno odrinjeni, podobno kot ljudje, ki so prepričani, da je česen edini vir zdravja in se po tem tudi ravna. Ni jasnih pravil, koliko vetrov je prav. Količina se giblje med 200 ml in 2400 ml na dan, vsakokrat pa jih izpustimo med 25 ml in 100 ml. Vetrovi nastajajo predvsem zaradi delovanja bakterij, ki sodelujejo pri kemičnih spremembah in pri tvorbi blata. Stranski proizvod fermentacije so namreč plini, med katerimi prevladujejo ogljikov dioksid, dušik, vodik in metan. Zadnja dva sta gorljiva in celo eksplozivna. Nekaj vetrov je tudi ostanek zraka, ki ga požiramo med jedjo. Zlasti bolniki z razdražljivim črevesom jedo preveč hlastno in ga goltajo preveč. Vendar plini, ki smo jih našli, nimajo tistega značilnega neprijetnega vonja, ki ga imajo vetrovi in ki nas opozarja na iztrebke in gnilobo. Dajala naj bi ga eterična olja, produkt fermentacijskih bakterijskih procesov v širokem črevesu, podobno kot dajejo prijetna rožna olja v parfumih. V tako majhnih količinah je lahko samo nekaj molekul, pa jih naš nos že zazna.

Pri vetrovih gre sicer za dve reči, za napuhovanje, ki ga pripisujemo njihovemu delovanju in njihovo puščanje. Pri napuhovanju gre za občutek polnega trebuha in občutek napetosti. Spremlja ga lahko brbotanje, kлокotanje in kruljenje po črevesju. Ne gre za pokvarjeno hrano ali težave, ki jih čutimo po pretirani količini zaužitega fižola ali otrobov. Za čisto obliko je značilno, da je ne spremljajo druge težave kot so dispepsija (občutek napetosti po obedu ali bolečina, povezana s hrano) in sindrom razdražljivega črevesa, čeprav je napuhovanje tudi njegova sestavina. Včasih je napuhovanje vidno, odpeti si moramo gumb na hlačah ali premakniti pas za eno luknjo. Zjutraj ga ni opaziti, čez dan pa vedno več. Povečani obseg trebuha lahko dokažemo z metrom. Včasih je preveč vetrov, rtg. slika trebuha pa običajno pokaže, da ni v črevesju več plinov kot normalno. Vsaj včasih je napuhovanje boleče.

Pri tem bi opozorili na paralitični ileus. Opažamo ga po operacijah, zlasti pa pri vnetju v trebušni votlini. Črevesne vijuge so razširjene in polne vsebine, v njih se pretakajo plini in tekočina, kljub temu pa bolnikov ne boli. Boleti jih začne šele potem, ko se črevo prebudi, ko začne potiskati vsebino naprej in se pojavijo vetrovi. Občutek napetosti torej ne nastane zaradi raztegnjenega črevesa samega, ampak zaradi povečanega motoričnega odgovora nanj, podobno kot to opazimo po infuziji črevesnega hormona holecistokinina: začne nas napihovati in ropotati po črevesu.

Preiskave so torej pokazale, da pri ljudeh, ki tožijo o napuhovanju, ki jih boli po trebuhu in so prepričani, da izpuščajo pretirane količine vetrov, niso izmerili nič več plinov in tudi njihova tvorba po obedih ni povečana. Argon, inertni plin, s katerim so delali poizkuse, se je pri ljudeh, ki so čutili bolečino, celo počasneje premikal skozi črevesje in pogosteje vračal nazaj. Črevesje se torej samo pretirano odziva na pline, ki se pretakajo po njem. Do takega odziva naj bi prišlo zaradi preobčutljive zaznave ali pretiranega motoričnega odziva, lahko seveda zaradi obeh. Težave čutimo, ker je pretok vsebine prepočasen.



Večkrat te težave mučijo ljudi, ki so depresivni, trpijo za nespečnostjo, se slabo spoprijemajo z vsakodnevnimi težavami ali so zasvojeni z alkoholom. Pri dveh tretjinah bi bili vzroki psihološki, pri eni sociološki, lahko od otroških let, samo v 3-4% je kriva napačna prehrana.

Zdravljenje

Najprej pomislimo, če ni morda vzroka pomanjkljiva prebava ogljikovih hidratov. Če prenehamo s tako hrano, bodo težave minile. Na omenjeni vzrok pomislimo predvsem takrat, kadar napihovanje spremljajo driske in prehudi vetrovi. Tudi sicer je odvisno od hrane, kaj bo z vetrovi. Obedi naj bi bili majhni, izogibati se je treba jedi, v katerih je čebula, mlečnih izdelkov, gaziranih pijač in drugega, po čemer nas napihuje.

Zdravila ki zmanjšujejo količino vetrov lahko dobimo v lekarni brez recepta poznamo simetikon (SAB Simplex), ta spremeni površinsko napetost zračnih mehurčkov v masi hrane in v sluzi prebavi, zato mehurčki razpadejo. Sproščeni plin se tako lahko absorbira skozi črevesno steno in izloči s črevesno peristaltiko. Priporočamo tudi živalsko oglje (Carbo medicinalis), vendar pomaga predvsem, kadar smo se najedli fižola in podobnih stročnic in mlečnega sladkorja, ne pa tistim, ki jih napihuje brez pravega vzroka. Domperidon (Tametil) naj bi zmanjšal napihovanje po obedih. Če je zraven še zaprtje, poskusimo z odvajali, vendar nekatera od njih, denimo otrobi ali isfagula (prašek Verolax), napihovanje lahko celo povečajo.

Priporočajo tudi čaj po sledečem receptu:

Enak odmerek janeževih in kuminih semen, ki jih zdrobimo, vsujemo v vrelo vodo za 10 min. Čaj pijemo pred obedi. Pomagata tudi poprova meta in igver.

Sicer pa se moramo zavedati, da so vetrovi del normalnih človeških procesov. Osnovno ni dogajanje samo, pač pa naša odločitev: ali je motnja za nas socialno sprejemljiva ali ne. Kar se tiče zdravja, moramo verjeti staremu pravilu, da »so vetrovi za devet dohtarjev«.