

Téma: Poškodenia a ochorenia tráviacej sústavy, zdravo a chutne, poznámky si prepíš do zošita, nauč sa ich! Odpovedz na otázky, odpovede prepíš do zošita!

Medzi ochorenia tráviacej sústavy patrí napríklad **peptický vred, reflux, hnačky, zápcha, Crohnova choroba, ulcerózna kolitída, hemoroidy** a iné. Charakterizujeme si len niektoré z nich.

Vred žalúdka a dvanástnika.

Je ochorenie, kedy na sliznici tráviacej sústavy – v časti **od pažeráka po tenké črevo** – vznikne **vred**. Vzniká vtedy, ak **vplyvom nepriaznivého pôsobenia žalúdočnej kyseliny** na tráviaci trakt zlyhá jej obranný mechanizmus, akým je napr. tvorba hlienu či iných obranných látok v sliznici a prevážia tak tzv. agresívne faktory – medzi ktoré patrí i dlhodobé pôsobenie alkoholu, kofeínu, či napr. i niektorých liekov (acylpyrín) a častého stresu.

Medzi **príznaky** peptického vredu patrí napr. pálenie v nadbrušku (v hornej časti brucha), alebo v pažeráku, bolesť v nadbrušku, v okolí pupka, napínanie na zvracanie po jedle, zvracanie – niekedy s prímiesou žlče alebo s prímiesou krvi /natrávenej alebo čerstvej. **Pri opakovanom zvracaní čerstvej krvi a pri kŕčovitých bolestiach brucha treba postihnutého urýchlene prepraviť do nemocnice. Popri vrede sa časti vyskytuje v žalúdku, čreve aj zápal, ten môže byť spôsobený aj helicobakterom, je to agresívna baktéria ktorá spôsobuje zápal v tráviacom systéme človeka.**

Reflux je ochorenie pažeráka, kedy sa obsah žalúdka vracia (natrávená potrava, žalúdočné šťavy) – preniká – späť do pažeráka. To spôsobuje pálenie, v hrudníku, žalúdku až krku, laicky sa to volá aj pálenie záhy. Vyskytuje sa aj u novorodencov. U nich spôsobuje vracanie. Liečba spočíva v užívaní liekov a vylúčenie potravín ktoré spôsobujú pálenie záhy. Napríklad- kyslé, horké potraviny spôsobujú pálenie záhy. U niekoho aj sladké.

Medzi ľahšie ochorenia tráviaceho traktu patrí napr. **zápcha** či **hnačka**. **Zápcha** sa prejavuje ako **sťažené vyprázdňovanie stolice**, prípadne až nemožnosť spontánneho vyprázdnenia. Niekedy je sprievodcom iných, i vážnejších ochorení, hlavne ak sa v podstate pravidelne strieda obdobie zápchy s obdobím hnačky.

Naopak, **pri hnačke** sa riedke zbytky potravy pohybujú v **hrubom čreve pri rýchlo** a voda sa „nestihne“ vstrebať. Hnačky môže spôsobiť i nervozita, stres, ale **predovšetkým vírusová či bakteriálna infekcia** a niektoré ochorenia čriev, žalúdka, podžalúdočnej žľazy či pečene.

Pod pojmom hepatitída rozumieme zápalové postihnutie **pečeňového tkaniva**. Hepatitídy rozdelujeme **podľa vyvolávajúcej príčiny** na:

- **vírusové** (pôvodca ochorenia je vírus – typ A, B, C,..)
- **toxické** (vyvolané pôsobením toxických látok – napr. i alkoholu)
- pri iných ochoreniach (napr. pri cukrovke)
- **Vírusová hepatitída A** sa označuje aj ako choroba „špinavých rúk“.
- **Vírusová hepatitída B** je nebezpečnejšia, prenáša sa krvou, pohlavným stykom, ďalej napr. pri pôrode z matky na dieťa a niekedy i telesnými tekutinami (moč, sliny,...).
- **Vírusová hepatitída C** patrí medzi najčastejšie infekčné ochorenia mladých ľudí, často sa vyskytuje u narkomanov, ktorí si drogy pichajú do žíl, homosexuálov, ale napr. aj u heterosexuálov často striedajúcich svojich partnerov.

PREVENCIA ochorení tráviacej sústavy:

- K základnej prevencii patrí konzumácia čerstvého jedla s málo obsahom tukov, cukrov, solí, korenín, priebežné konzumovanie v menších dávkach.
- Jedlá pripravujeme na vode, nie pečením a pražením kde je veľa tukov.
- Psychický klud, to znamená že nepodliehame stresu a nervozite, snažím sa denne športovať stačí- chôdza, prechádzka, beh, nepodlieham sedavému spôsobu života.
- Aspoň 1x denne si dám čerstvé ovocie alebo zeleninu.
- Pitie veľkého množstva tekutín , aj 2. litre denne, čistá voda, čaj.
- Hygiena rúk, pred jedlom si ruky umyjem s mydlom!
- Pri tráviacich problémoch- hnačka, zápcha, bolesti sa snažím čo najdlhšie dodržiavať diétu: ľahké jedlá, veľa tekutín, užívanie probiotík.
- Snažím sa často užívať jedlá ktoré obsahujú probiotickú kultúru: napríklad jogurty, kyslé mlieko.
- Nepijeme alkohol, nefajčíme, nepijeme a energy drinky- tie obsahujú nebezpečný taurín- ten ničí trávenie a srdce.
- Nепреjedáme sa , jeme pomaly , nie rýchlo.

Otázky k učivu:

1. Vymenuj aspoň 5 ochorení tráviacej sústavy!
2. Čo spôsobuje vred?
3. Čo je to refluxná choroba?
4. Ako sa prejavuje pálenie záhy?
5. Čo to znamená zápcha, kedy vzniká?
6. Kedy a ako vzniká hnačka?
7. Čo je to vírusová hepatitída a aké typy hepatitídy poznáme?
8. Vypíš aspoň tri známe body prevencie ochorení tráviacej sústavy!