

Tráviace ťažkosti v tehotenstve



Nevôľnosť a zvracanie	1
Hnačka	3
Zápcha	4
Pálenie záhy	5
Plynatosť a nafukovanie	6

Nevôľnosť a zvracanie

Nevôľnosť v tehotenstve sa vyskytuje približne u 90% žien, najmä v prvom trimestri, zvyčajne prvých 6 až 8 týždňov. Príčinou tohto stavu sú hormonálne výkyvy, poruchy motility (hybnosti) zažívacieho traktu, stravovacie návyky a psychosociálne faktory. Závažnosť symptómov určuje aj prístup k terapii nevoľnosti a zvracania. Ťažšie stavy, dlhotrvajúce a vyčerpávajúce vracanie patrí do rúk lekára, ktorý Vám môže odporučiť lieky proti zvracaniu a nevoľnosti-antiemetika, ktorých výdaj je viazaný na lekárske predpis. Samozrejme, aj tu je nevyhnutné dôkladne zvážiť pomer medzi rizikom užitia lieku pre plod a priaznivým účinkom na budúcu mamičku. Miernejšie príznaky môžete ovplyvniť jednak zmenami v stravovaní, jednak si môžete pomôcť vyživovými doplnkami dostupnými v lekárni bez lekárskeho predpisu - prípravky na rastlinnej báze, homeopatia, prípadne doplnenie niektorých vitamínov.

Poznámka: Dobrá správa pre budúce mamičky je, že viacero štúdií potvrdilo, že nevoľnosť u matky je znak zdravého tehotenstva, pretože zvýšená hladina hormónov (ktorú vedci dávajú do súvisu s nevoľnosťou) ochraňuje plod a placentu, čím sa znižuje riziko potratu a srdcových problémov bábätka.

Zmeny v stravovaní

Prvá vec, na ktorú si treba dať pozor, je vyhnúť sa faktorom, ktoré môžu nevoľnosť vyvolať. **Základ je jesť často a malé dávky.** Počas tehotenstva vzrastá hladina inzulínu v krvi, čo môže spôsobiť pokles hladiny cukru v krvi – hypoglykémiu, objavuje sa ak ste veľa hodín bez jedla, napr. v noci...preto sú nevoľnosti najmä ráno. Medzi hlavnými jedlami jedzte ešte ľahké jedlá, aby ste jedli každé 2-3 hodiny. Kludne si pri nevyhnutnom nočnom vstávaní na záchod dajte zopár sušienok.

Výživové doplnky dostupné v lekárni bez lekárskeho predpisu

COCCULINE

- Cocculine je homeopatický liek, ktorý sa používa pri nevoľnosti
- je bezpečný pre tehotné ženy aj dojčiace matky, nevyvoláva ospalosť
- užívať môžete 2 tablety aj každú hodinu, rozpustením v ústach alebo aj v malom množstve vody

Vitamíny proti nevoľnosti

Pyridoxín - vitamín B6

- alternatívny liečebný prostriedok u pacientiek s ťažšou nevoľnosťou a zvracaním
- odporúčaná denná dávka pre tehotné matky je 2 mg denne, aj viac
- vitamín B6 pri správnom dávkovaní nemá nežiadúce účinky na plod, pozor však pri užívaní veľmi vysokých dávok môže u novorodenca vzniknúť syndróm pyridoxínovej závislosti – o jeho užívaní sa poraďte s lekárom
- pri správne vyváženej strave a iba miernom občasnem zvracaní nie je potrebné doplňovať B6
- z potravín je zdroj pyridoxínu celozrnné pečivo a obilniny, pečienka, vajcia, banány, orechy, avokádo, makrela, kvasnice...

Tiamín - vitamín B1

- tiamín je dôležitý pre činnosť niektorých enzýmov, uplatňuje sa pri štiepení a zužitkovaní cukrov a škrobov, ktoré dodávajú telu energiu, normalizuje činnosť nervového systému, svalov a srdca
- správna vyvážená strava poskytuje primerané množstvo thiamínu, avšak u ľudí s vysokou spotrebou energie, napr. v tehotenstve a pri dojčení, pri nadmernej fyzickej námahe alebo pri dlhodobom strese, jeho potreba narastá z dennej odporúčanej dávky 1,1 mg na 1,4 mg
- z potravín sú zdrojom tiamínu mliečne výrobky, kvasnice, cereálie potraviny, mäso, orechy, med

Rehydratácia pri zvracaní

Pri hnačkách, vracaní či horúčkovitých stavoch stráca telo množstvo vody a solí, ktoré samotný organizmus nemusí byť schopný nahradiť ani z vlastných zásobných zdrojov. Dôležitá je preto rehydratácia - pitný režim, ktorý zabráni dehydratácii (malátnosť, únava, smäd, nesústredenosť...v horších prípadoch hospitalizácia). Podanie samotnej vody nemusí stačiť, ideálne je, keď je podaná s vhodnou koncentráciou solí (elektrolyty) aby vstrebaná voda v tele zostala zadržaná. Pri hnačkovitých stavoch a vracaniach sa odporúčajú perorálne glukózo-elektrolytové roztoky, ktoré sú bežne dostupné v lekárňach.

Dobrý tip

Počas tehotenstva dokáže efektívne pôsobiť na rannú nevoľnosť zázvor (ďumbier), či už vo forme čaju, alebo ho môžete jesť surový, prípadne ho využiť pri varení. Chutný závorový čaj pripravíte: 1–2 čajové lyžičky čerstvého postrúhaného zázvoru mierne povarte, po odstavení a miernom ochladení pridajte med a citrón.

Hnačka

Hnačka v tehotenstve má rovnaké príčiny ako u každého iného pacienta trpiaceho hnačkou, napr. infekčný agens (baktérie: Salmonella, Shigella, Escherichia coli; vírusy; prvoky), otrava potravinami, liekmi (napr antibiotiká) či syndrom dráždivého čreva. Jej výskyt nie je počas tehotenstva zvýšený.

Kedy je nutná konzultácia s lekárom?

- ak hnačka neustúpi do troch dní
- opakované neustupujúce vracanie
- krv v stolici alebo pri vracaní
- silné bolesti brucha
- vysoká teplota
- strata hmotnosti nad 5%

Sortiment lekárne ponúka množstvo liekov proti hnačke, ale len niektoré sú určené aj pre tehotné a dojčiace ženy. Dôležitú skupinu protihnačkových liekov pre tehotné a dojčiace tvoria tzv. **adsorbencia** (Smecta, Carbosorb-medicinálne uhlie), ktoré sa vyznačujú veľkým povrchom schopným na seba viazať rozličné látky, napr. toxíny niektorých baktérií. Ďalej sem patria **probiotiká** na úpravu črevnej mikroflóry, vhodné najmä pri hnačkách vírusového pôvodu a postantibiotických hnačkách (Hylak kvapky).

Pri hnačkových stavoch sa odporúča organizmus rehydratovať – doplniť vodu a minerálne látky, ktorých vstrebávanie je pri hnačke porušené a dochádza k ich nadmernému vylučovaniu, čoho dôsledkom je únava, malátnosť a nesústredenosť. V lekárni si môžete kúpiť glukózo-elektrolytové rehydratačné roztoky.

SMECTA

- obsahuje diosmektit – protihnačkové liečivo s adsorpčným účinkom, vhodné pre tehotné a dojčiace ženy
- obsah vrecúška sa rozmieša v pohári s 50 ml vody 3 krát denne (prášok sa nedá rozpustiť)
- môže ovplyvniť rýchlosť alebo množstvo vstrebávania iných liekov, preto sa nedoporučuje podávať iné lieky súčasne so smectou – odstup 2-3 hodiny

CARBOSORB tablety, CARBOSORB prášok

- Carbosorb je črevné adsorbens – aktívne uhlie vhodné aj pre tehotné a dojčiace ženy
- používa sa na liečbu akútnych hnačiek spôsobených diétnou chybou, vírusmi a baktériami (iba menej závažné infekcie), dráždivom tračníku
- liek sa obvykle užíva v dávke 2-4 tablety 3-4x denne, u práškovej formy 1-2 polievkové lyžice 3-4x denne rozpustené vo vode
- Carbosorb spôsobuje čierne zafarbenie stolice
- môže ovplyvniť rýchlosť alebo množstvo vstrebávania iných liekov, preto sa nedoporučuje podávať iné lieky súčasne s carbosorbom – odstup 2-3 hodiny

HYLAK forte kvapky

- Hylak kvapky sú koncentrát metabolických produktov baktérii Escherichia coli, Lactobacillus(acidophili, helvetic) a Streptococcus faecalis, ktoré zaisťujú správnu kyslosť črevného obsahu, pôsobia proti črevným patogénom a urýchľujú rast normálnej črevnej flóry
- Hylak sa užíva pred jedlom (prípadne v priebehu jedla) a zapije sa dostatočným množstvom tekutiny, nie mliekom alebo mliečnymi produktami.
- okrem hnačiek sa používa aj pri nafukovaní a zápchach
- užívajú sa 2 ml 3-krát denne

Zápcha

Zápcha v tehotenstve nie je nič neobvyklé, potrápi 11-38% budúcich mamičiek. Dôvodom je zvýšená hladina hormónov, ktoré relaxujú (uvoľňujú) svaly čriev, ktoré pracujú pomalšie ako aj tlak zväčšujúcej sa maternice na črevá. Niekedy môže byť príčinou zápchy aj železo, ktoré tehotné často užívajú alebo aj nedostatočný príjem vlákniny. **Liečba zápchy klasickými laxatívami** (Guttalax, Regulax, Dulcolax...) **sa u tehotných a dojčiacich žien neodporúča.** Bezpečné a vhodné sú lieky na báze glycerolu (glycerínové čípky) pre rýchlu, nie však dlhodobú pomoc pri zápche alebo lieky na báze laktulózy (Lactulosa sirup), ktoré je možné užívať pri pretrvávajúcich problémoch opakovane. Oba lieky sú dostupné v lekárňach bez lekárskeho predpisu.

Najskôr je dôležité pristúpiť k **režimovým opatreniam** až potom siahnuť po laxatívách:

- Úprava pitného režimu, vypiť denne 2-3 litre tekutín - zabránite tak tomu aby bola vaša stolica tuhá a málo objemná, čo vedie k zápche.
- Pravidelné cvičenie, samozrejme cvičenia vhodné pre tehotné ženy, nie silové a fyzicky náročné cviky – podporí sa peristaltika (pohyb) čriev.
- **Strava bohatá na vlákninu** je nesmierne dôležitá nie len u tehotných žien trpiacich zápchou. Ak Vaše stravovanie neobsahuje dostatok vlákniny (zelenina, ovocie, celozrnné pečivo, cereálie...) v lekárni si môžete zakúpiť vlákninu vo forme prášku alebo tabliet. Vlákninu je možné užívať dlhodobo, **dôležité je pri jej užívaní piť dostatok tekutín.**

Ak ani režimové opatrenia nepostačujú môžete vyskúšať lieky na uľahčenie defekácie, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis a ktorých užívanie je bezpečné v tehotenstve i počas dojčenia:

SUPPOSITORIA GLYCERINI

- glycerínové čípky – obsahujú glycerol, šetrné laxatívum , viaže na seba vodu, čím zmäkčuje stolicu, zväčšuje jej objem a uľahčuje tak jej odchod pri zápche
- **jeho účinok nastupuje do 30 minút po aplikácii**
- zavádza sa jeden čípok do konečníka pri ťažkostiach, v prípade potreby aj niekoľkokrát denne

- **liek nie je vhodný na dlhodobé používanie**, ak problémy pretrvávajú aj po 1-2 týždňoch užívania, treba konzultovať s lekárom

-

LACTULOSA BIOMEDICA sirup

- laktulóza je sacharid, ktorý sa dostáva do hrubého čreva, kde sa štiepi na produkty, ktoré vedú k zmäkčeniu stolice a k rýchlejšiemu vyprázdňovaniu čreva
- laktulóza vykazuje aj prebiotický účinok (prebiotiká sú látky podporujúce rast a aktivitu zdraviu prospešných baktérií žijúcich v hrubom čreve)
- liek sa obvykle užíva v dávke 15-45 ml 1x denne (ráno), dôležité je piť dostatok tekutín
- keďže musí byť laktulóza pre svoj účinok štiepená črevnými baktériami, môže sa účinok podľa dávky dostaviť rôzne rýchlo, **už po dvoch hodinách, alebo až po niekoľkých dňoch.**

Dobrý tip

Niektorí odborníci odporúčajú na úpravu stolice užívať raz denne polievkovú lyžicu ľanových semienok. Ľan pôsobí ako mierne laxatívum (preháňadlo), a navyše je aj zdrojom omega-3-nenasýtených kyselín, ktoré sú pre budúcu mamičku i dojčiacu ženu dôležité pre duševný vývoj dieťaťa. Nezabúdajte na dostatok tekutín!

Pálenie záhy

Pálenie záhy alebo gastroezofageálna refluxná choroba (GERD) sa vyskytuje v tehotenstve pomerne často, postihuje 45-80% žien, najmä v prvom trimestri. Spôsobujú ho žalúdočné kyseliny, ktoré sa dostávajú späť do pažeráka – reflux. Pocit pálenia za hrudnou kosťou alebo v oblasti žalúdka môže trvať aj niekoľko hodín alebo sa môže vracat' po jedle. Pálením záhy –pyrózou môžete trpieť aj keď ste pred tehotenstvom tieto problémy nemali. Dôvodom je vyššia hladina hormónov, ktoré sú zodpovedné za ochabnutie pažeráku, v pokročilejšom štádiu tehotenstva spôsobuje pyrózu aj tlak zväčšujúcej sa maternice na žalúdok. Príznaky GERD sa zhoršujú v ležiacej polohe.

Liečba

Z liekov, ktoré sa bežne používajú na pálenie záhy, je väčšina v tehotenstve kontraindikovaná. Liečbu je vhodné začať režimovými a diétnymi opatreniami:

- vyhnúť sa potravinám, ktoré pálenie záhy zhoršujú ako čokoláda, káva, masťné a vyprážené jedlá, horúce nápoje alebo akékoľvek iné potraviny, ktoré Vám „nesedia“
- nejedzte naraz veľmi veľa, aby ste zabránili pocitu preplneného žalúdka
- doprajte si dostatok vlákniny, hrubozrnný chlieb (nie biely), potravu bohatú na fosfolipidy a nenasýtené masťné kyseliny – tučné ryby (u tehotných uprednostniť sladkovodné pred morskými)
- tesne po jedle si neľahajte ani necvičte

Ak Vám ani vyššie uvedené opatrenia s ťažkosťami nepomôžu, môžete si v lekárni kúpiť lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis a ktorých užívanie je bezpečné aj pre tehotné a dojčiace ženy. Ak ťažko napriek tomu pretrvávajú potrebná je návšteva lekára.

GAVISCON žuvacie tablety

- Gaviscon tablety sa používajú na liečbu príznakov gastroezofageálneho refluxu
- po užití reaguje so žalúdočnou kyselinou a vytvorí ochrannú vrstvu gélu, ktorá pláva na povrchu obsahu žalúdka, čím zabraňuje refluxu
- liek je vhodný aj pre tehotné a dojčiace ženy
- tablety sa užívajú po jedle a pred spaním, maximálne 4x denne
- ak problémy pretrvávajú aj po 7 dňoch užívania, treba informovať lekára
- ak užívate aj iné lieky, vhodné je zachovať dvojhodinový interval

GASTROTUSS -Antirefluxný sirup na orálne použitie, GASTROTUSS – sirup vo vreckách

- Gastrotuss obsahuje látky rastlinného pôvodu tzv. algináty, ktoré na povrchu žalúdka vytvárajú gélovú bariéru (vrstvu), ktorá **chráni pažerák** pred podráždením kyselinou
- sirup je vhodný pre tehotné i dojčiace ženy
- možno ho užiť po každom jedle

GASTROCYNESINE tablety

- homeopatický liek, ktorý sa používa na symptomatickú liečbu tráviacich ťažkostí ako sú bolesti a ťažoba žalúdka, nafukovanie, pálenie záhy, ospalosť po jedle
- užíva sa v dávke 1-2 tablety 1/4 hodinu pred jedlom, pričom sa tablety nechajú voľne rozpustiť v ústach, ak príznaky pretrvávajú je nutné dávku zopakovať aj po jedle

Plynatosť a nafukovanie

V tehotenstve sa zvyšuje hladina hormónu progesterónu, ktorá znižuje napätie črevnej steny a tým aj činnosť čriev. Pohyb potravy tráviacím systémom sa spomalí a môže tak dochádzať k ťažkostiam ako je nafukovanie alebo zápcha. Pokiaľ sa nevyskytnú aj závažnejšie problémy ako bolesti brucha, zápcha, silná nevoľnosť alebo vracanie, nie je potrebné plynatosť liečiť liekmi. Dôležité sú podobne ako pri zápche **režimové a diétne opatrenia:**

- Strava bohatá na vlákninu je dôležitá nie len u tehotných žien trpiacich nafukovaním alebo zápchou. Ak Vaše stravovanie neobsahuje dostatok vlákniny (zelenina, ovocie, celozrnné pečivo, cereálie...) v lekárni si môžete zakúpiť vlákninu vo forme prášku alebo tabliet.
- Jedzte malé porcie viackrát denne
- Obmedzte prísun potravín, ktoré spôsobujú plynatosť (strukoviny, kapusta...)
- Úprava pitného režimu, vypiť denne 2-3 litre tekutín
- Zaviesť do denného režimu pravidelné cvičenie, cvičenia vhodné pre tehotné ženy, nie silové a fyzicky náročné cviky...podpora peristaltiky (pohybu) čriev

Liečba

Ak Vám aj napriek diétnym a režimovým opatreniam plynatosť strpčuje život, môžete vyskúšať lieky, ktorých výdaj nie je viazaný na lekársky predpis a ktorých užívanie je v tehotenstve aj pri dojčení bezpečné. Pri pretrvávajúcich problémoch je samozrejme nevyhnutná návšteva lekára.

ESPUMISAN kapsule, DEGASIN tablety

- obsahuje liečivo simetikon, ktoré sa nevstrebáva do krvi, pôsobí len v tráviacom trakte a je preto bezpečný aj u tehotných a dojčiacich žien
- uľahčuje odchod plynov a odstraňuje neprijemné pocity s tým spojené (tlak, napätie v bruchu)
- užívajú sa 1- 2 kapsule každých 4-6 hodín s jedlom alebo tesne po jedle
- ak opakované a pravidelné užívanie nevedie k vymiznutiu ťažostí do 5-6 dní je potrebná konzultácia s lekárom

GASTROCYNESINE tablety

- homeopatický liek vhodný pre tehotné i dojčiace ženy, ktorý sa používa na symptomatickú liečbu tráviacich ťažkostí ako sú bolesti a ťažoba žalúdka, nafukovanie, pálenie záhy, ospalosť po jedle
- užíva sa v dávke 1-2 tablety 1/4 hodinu pred jedlom, pričom sa tablety nechajú voľne rozpustiť v ústach
- ak príznaky pretrvávajú je nutné dávku zopakovať aj po jedle

Poznámka: Vyskúšať môžete aj probiotiká – podporujú rast a množenie zdravej črevnej flóry, ktorá udržiava dobré trávenie a činnosť čriev. Dlhodobé užívanie vhodných probiotík často odstráni väčšinu tráviacich ťažkostí.

Uvedené informácie neslúžia ako náhrada návodu na použitie lieku ani nenahrádzajú návštevu lekára. Pred užitím lieku si dôkladne prečítajte príbalovú informáciu lieku.

© TvojLekarnik.sk 2013, Všetky práva vyhradené