

K. VALGMA

GASTRIIDID

TARTU 1957



A - 21810

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

K. VALGMA

GASTRIIDID

TARTU 1957

VAHENDLIK SAHITSAKHAHIDUS NALA

K. VALDMA

GASTRIIDID

TARTU ÜLIKOGU
TUKOGU

Gastriit ehk maolimaskesta põletik, rahva seas tuntud ka maokatarri nime all, on üks levinenumaid maohaigusi. Sageli on gastriit tunduva töövõime languse põhjuseks. Samuti võib gastriit põhjustada teisi mao- ja kogu seedeelundkonna haigusi. Seejärel on oluline vältida gastriiti haigestumist, haigestumise korral aga õigeaegselt pöörduda arsti poole ravijuhiste saamiseks.

Gastriidi tekkimise põhjusi on palju. Sagedaseks põhjuseks on ebaregulaarne toitumine pikkade ja ebakorrapärase söögiaegade vahedega, väga rikalik, seejuures korrapäratu söömine, liiga teravamaitseliste ja vürtsitatud, riknenud, üleliiga kuumade ja külmade toitade tarvitamine. Samuti võib gastriidi tekkimist soodustada toidu mitteküllaldane mälumine hammaste puudumise, vigaste hammaste või liiga kiire söömise tagajärjel. Mittetäisväärtusliku toidu pikaajaline tarvitamine on samuti gastriidi teket soodustavaks teguriks.

Tihti esineb gastriit mitmesuguste nakkushaiguste (tuberkuloos, malaaria, gripp, kõhutüüfus, düsenteeria), kroonilise ussjätke põletiku, maksa, soolte ja teiste siseelundite haiguste, ainevahetus-

ja sisenõrenäärmete haiguste (podagra, kilpnäärme haigused, diabeet) puhul.

Gastriiti haigestumist soodustab suitsetamine ja alkoholsete jookide tarvitamine.

Mao normaalne tegevus võib häiruda ka kesknärvisüsteemi häirete puhul. Korduvad tugevad psüühilised erutused on sageli gastriidi tekke põhjuseks.

Gastriit kulgeb kas ägedalt või krooniliselt. Ägeda gastriidi korral tekivad haigussümptoomid tavaliselt järsku ja on tugevalt väljendunud. Tekib üldine halb enesetunne, peavalu, söögiisu langeb. Esineb ebameeldiv raskustunne ja valu, likkus ülakõhus, kõrvetised, iiveldustunne, korduv oksendamine ja kõhulahtisus. Raskematel juhtudel kaasub temperatuuri tõus, üldine nõrkustunne, südame-vereringe süsteemi talitluse häired. Ägeda gastriidi kestus on tavaliselt 1—3 päeva, millele järgneb tervistumine.

Krooniline gastriit tekib eespool nimetatud põhjuste (ebakorrapärane toitumine, suitsetamine jt.) pikemaajalisemal toimimisel või ägedast gastriidist, kui seda ei ravita või ravitakse puudulikult.

Osa kroonilist gastriiti põdevaist haigeist kaebab kõrvetiste ja tihti hapu maitsega röhitiste üle. Rindealuses piirkonnas esineb raskustunne, vahel ka tuimad valud, mis tugevnevad peale teravamaitselise, hapu ja mehhaaniliselt kahjustava toidu tarvitamist. Võib esineda ka öisi ja nn. „tühja

kõhu" valusid, mis mööduvad söömisel või sooda tarvitamisel. Haiged kaebavad sageli peavalu, peapöörituse, higistamise, kõhukinnisusele kalduvuse üle. Söögiisu on tavaliselt hea. Uurimisel osutub, et nende haigete maomahl on kas normaalne või kõrgeenenud happesusega.

Osa haigeid häirib kõige rohkem raskustunne ja tuimad valud ülakõhus, halvamaitselised röhitised. Tihti, seoses söömisega, esineb iiveldustunne, harvem oksendamine. Söögiisu on halb. Kaasub kõhupuhitus ja kõhulahtisus. Maomahl on sellistel juhtudel vähenenud happesusega, vaba soolhape võib täiesti puududa.

Nii kõrgeenenud kui ka langenud happesusega gastriitide puhul on maonäärmete normaalne tegevus häiritud, mis põhjustab seedeprotsesside halvenemist ja kogu organismi toitumishäireid. Selle tagajärjel langeb üldine töövõime ja haige kõhnub. Võivad tekkida teised haigused, näiteks haavandtõbi. Kuna algstaadiumis haigus häirib vähe, siis pöörduakse arsti poole sageli haiguse hilises järgus. Mida hiljem aga arsti poole pöörduakse, seda tugevamad on haiguslikud muutused maos ja temaga seotud teistes elundites ning seda pikemaajalisem on ravi. Seega juba esimeste haigustunnuste tekkimisel tuleb tingimata pöörduda arsti poole ravijuhiste saamiseks.

Ägeda gastriidi ravi seisneb peamiselt mao maksimaalses mehhaanilises ja keemilises säästmis-

ses. Esimesel paaril päeval on soovitatav mitte midagi süüa. Haigele on lubatud juua leiget vett, teed. Ravimite tarvitamine ja muud raviprotseduurid toimuvad arsti eeskirjade kohaselt. Ägedate haigusnähtude möödumisel võib haige süüa magu mittekoormavaid toite — mitmesuguseid tumme, toorest või poolpehmet muna, koort, võid, magusaid kisselle ja marjamahlu; hiljem läbihõõrutud putrusid, värsket hakkliha, keedetud kala, püreesid ning järk-järgult üle minna tavalistele toitudele. Süüa tuleb korraga vähe, kuid tihti. Keelatud on vürtsitatud, teravamaitseelised ja koredad toidud. Õigeaegne arsti poole pöördumine ja arsti eeskirjade täpne täitmine tagab täieliku tervistumise.

Kroonilise gastriidi ravi seisneb õige toitumise, töö ja puhkuse režiimi pidamises, arsti poolt määratud ravimite tarvitamises ja raviprotseduuride täitmises. Keskne koht kroonilise gastriidi ravis on toitumisrežiimil. Süüa tuleb rangelt kindlaksmääratud aegadel ja vähemalt 4 korda päevas, söömine peab toimuma kiirustamata, toitu hoolikalt mäludes. Halvasti mälutud toit ärritab magu ja on raskemini seeditav. Söögikordade vaheajad ei tohi olla pikad. Ööseks pole soovitatav kõhtu liiga täis süüa. Öhtueineks sobiv aeg on 1—2 tundi enne magamaheitmist.

Kuna tavaliselt tuleb haigel dieeti pidada pikema aja vältel, siis peab toit sisaldama vajalikul hul-

gal peamisi toitaineid. Nii peab haige saama ööpäevas ligikaudu 100 g valke, millest üks kolmandik oleks loomse päritoluga (liha, kala, piim, kohupiim, munad). Vajalik ööpäevane rasvahulk (peamiselt võina) on 75 g ja süsivesikuid 400—500 g. Toit peab sisaldama küllaldaselt hulgal vitamiine, eriti C- ja B₁-vitamiini. Rikkaliku C-vitamiini sisaldusega on kibuvitsamarjad, mustad sõstrad, mida on soovitatav kasutada teena. B-grupi vitamiine leidub rohkesti pärmis, lihas ja teraviljades.

Dieet kroonilise gastriidi puhul peab vastama järgmistele põhinõuetele:

1. Toit ei tohi olla liiga külm ega kuum.
2. Toit peab olema peenestatud, riivitud; liha tuleb kasutada peenestatuna või hakituna, köögivilja — püreena, putrusid vedelaina ja läbihõõrutuina.
3. Keelatud on teravamaitseelised, vürtsitatud, liigselt rasvased ja mehhaaniliselt magu ärritavad koredad toidud.

Alkohoolsete jookide tarvitamine, samuti suitsetamine pole lubatud.

On välja töötatud dieedid kroonilise gastriidi raviks, mis on tuntud kõigis ravisutustes ja dieet-sööklates kui dieet nr. 1 ja 2. Normaalse või kõrge-
nenud happesusega kroonilise gastriidi puhul määratakse dieet nr. 1, alanenud happesusega kroonilise gastriidi puhul dieet nr. 2.

Normaalse või kõrge-
nenud happesusega gastriidi puhul on toiduks lubatud mitmeyärske sai, saia-
kuivi-

TARTU ÜLILÄÄRITAJA
RAAMATUKOBU

kud, biskviidid, küpsised; mage või värske kohupiim, hapukoor, täispiim, ilma terava maitseta juust, toored ja poolpehmed munad. Suppidest on lubatud lahjad riivitud köögivilja- (püree) ja piimasupid. Lubatud on ka lahja, aurutatud või keedetud looma-, vasika- ja kanaliha, soovitav hakitult, ja keedetud mitterasvane kala. Köögivilja, nagu kartuleid, porgandeid, peete jt., tuleb kasutada keedetult ja läbihõõrutult püreedena. Soodsad on piima ja võiga hästi pehmeks keedetud püdelad pudrud, keedetud nuudlid ja makaronid võiga, pudingid. Jookidest võib tarvitada lahja teed piimaga, magusate puuviljade ja marjade mahlu, kibuvitsamarjateed.

Sellise dieedi pidamisel kaovad haigetel peatselt kaebused ja paraneb üldseisund. Umbes 1—1½ kuu pärast võib dieeti laiendada ja järk-järgult üle minna tavalistele toitudele.

Vähenenud happesusega kroonilise gastriidi korral tuleb süüa hästi peenestatud ning pehmeks keedetud toitu.

Lubatud on maomahla nõristust soodustavad liha- ja kalaleemed, seene-, juurvilja- ja tangusupid, mitterasvased liha- ja kalasordid hakitult või praetult, juurvili ja puuvili keedetult või püreena. Vähenenud happesusega kroonilist gastriiti põdeva haige toidu hulka kuulub rõõsk- ja hapukoor, või, keefir, hapupiim, kohupiim, keedetud munad, hästi leotatud heeringas vähe rasva sisaldavad juustu-

sordid. Jookidest võib tarvitada teed, kohvi, kakaod, juurvilja- ja marjamahlu. Eriti soovitatav on kibuvitsamarjatee rikkaliku C-vitamiini sisalduse tõttu.

Keelatud on värske sai ja leib, rasvased liha- ja kalasordid, vürtsitatud ja soolased road, liha- ja kalakonservid, külmad joogid, jäätis.

Eespooltoodud dieedist kinnipidamisel kaebused järk-järgult vähenevad, kaob kõhulahtisus ja -puhitus. Üldseisundi paranedes võib järk-järgult raviva arsti nõusolekul üle minna tavalisele toidule.

Peale dieetravi kasutatakse krooniliste gastriitide raviks mitmesuguseid ravimeid, füsioterapeutilisi menetlusi ja kuurortravi. Nii kasutatakse alanenud maohappesuse puhul lahjendatud soolhapet koos pepsiiniga või naturaalselt maomahla. Kõrgeenenud happesusega gastriitide puhul aluselisi vahendeid, nagu söögisoodat, põletatud magneesiumi. Valude vähendamiseks kasutatakse belladonna ja teisi preparaate. Häid tulemusi annab mineraalvete joomine. Vähenenud happesusega gastriitide puhul soovitatakse essentuki nr. 4 ja 17, kõrgeenenud happesuse korral boržommi, smirnovi, železnovodski mineraalvett. Füsioterapeutilistest menetlustest rakendatakse peamiselt soojusravi diatermia, soojade kottide jt. vahendite näol. Tuleb mees pidada, et kogu gastriidi ravi peab toimuma arsti ettekirjutuste ja süstemaatilise kontrolli alusel. Täpne arsti korralduste täitmine nii dieet- kui

ka ülejäänud ravi osas tagab peagi haigussümptomide järkjärgulise vähenemise ja kadumise.

Haigust on kergem ära hoida kui ravida, sellepärast peab iga terve inimene vältima eespoolmainitud gastriidi teket soodustavaid tegureid (ebaregulaarne ja mitteotstarbekohane toitumine, nakkus- ja siseelundite haigused, suitsetamine, alkoholi kuritarvitamine). Gastriidi ärahoidmisel on suur tähtsus üldisel hügieenilisel režiimil. Töö ei tohi olla liiga pingutav ja peab vahelduma regulaarse puhkusega. Värske õhk, karastavad vee-protseduurid ja kehakultuur, tugevdades närvisüsteemi ja kogu organismi tegevust, on eelduseks mitte üksnes gastriitide, vaid ka kõigi teiste haiguste vältimisel.

Nõukogude rahva majanduslik-kultuurilise heaolu järjekindel tõus, laialdane ravi-profülaktiliste asutuste võrk on kindlaks tagatiseks nii gastriitide kui ka teiste haiguste järjekindlaks vähenemiseks meie maal.

Валгма, Калъе Александрович

ГАСТРИТЫ

На эстонском языке

Республиканский дом санитарного просвещения

Тарту, Р. Пялсони 32

Vastutav toimetaja **J. Riiv**

Ladumisele antud 31. I 1957. Trükkimisele antud 1 III 1957, Paber 70×92, ¹/₃₂
Trükipoognaid 0,37. Formaadile 60×92 kohaldatud trükipoognaid **0,44**

MB-01257. Trükiarv 10 000. Tellimise nr. 390.

Hans Heidemanni nimeline trükikoda, Tartu Vallikraavi 4.

Tasuta.

Tasuta

A
21810

7564190

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00756419 0