

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

K. VALGMA

GASTRIIDID

TARTU 1961

A-23851

VABARIIKLIK SANITAARHARIDUSE MAJA

K. VALGMA

GASTRIIDID

5
21863

ARHIIVLOO

TARTU 1961

2

Tartu Riikliku Ülikooli
Raamatukogu

51963

ARHIIVKOGU

Gastriit ehk maolimaskesta põletik, rahvas 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. Seepärast on oluline vältida gastriiti haigestumist, haigestumise korral aga õigeaegselt pöörduda arsti poole ravijuhendite saamiseks.

Gastriidi tekkimise põhjusi on palju. Sage daseks põhjuseks on ebaregulaarne toitumine pikkade ja ebakorrapäraste söögiaegade vahedega, väga rikkalik, seejuures korrapäratu söömine, liiga teravamaitsete ja vürtsitatud, riknenud, üleliiga kuumade ja külmade toitude 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 valulikkus ülakõhus, kõrvetised, iiveldustunne, korduv oksendamine ja kõhulahtisus. Raskematel juhtudel kaasub temperatuuri tõus, üldine nõrkustunne, südame-vereringesüsteemi talitluse häired. Ägeda gastriidi kestus on tavaliselt 1—3 päeva, millele järgneb tervistumine.

Krooniline gastriit tekib eespool nimetatud põhjuste (ebakorrapärane toitumine, suitsetamine jt.) pikemaajalisel 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 tugenevad peale teravamaitselise, hapu ja mehaaniliselt kahjustava toidu tarvitamist. Võib esineda ka öiseid 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 kõrgenenud happesusega.

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

Nii kõrgenenud kui ka langenud happesusega gastriitide puhul on maonäärmete normaalne tegevus häiritud, mis põhjustab seedeprotsesside halvenemist ja kogu organismi tootumishäireid. Selle tagajärjel langeb üldine töövõime ja haige kõhnub. Võivad tekkida teised haigused, näiteks haavandtõbi. **Et algstaadiumis haigus häirib vähe, siis pöörduktakse arsti poole sageli haiguse hilises järgus.** Mida hiljem aga arsti poole pöörduktakse, 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 ravijuhendite saamiseks.

Ägeda gastriidi ravi seisneb peamiselt mao maksimaalses mehhaanilises ja keemilises säästmises. 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 korruga 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 ravi-**protseduuride täitmis**es. Keskne koht kroonilise gastriidi ravis on toitumisrežiimil. Süüa tuleb rangelt kindlaksmääratud aegadel ja vähemalt 4 korda päevas, söömine peab toimuma kiirustamata, toitu hoolikalt mäludes. Halvasi 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.

Et tavaliselt tuleb haigel dieeti pidada pikema aja vältel, siis peab toit sisaldama vajalikul hulgal peamisi toitaineid. Nii peab haige saama ööpäevas ligikaudu 100 g valke, mil-

lest 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, mustsõstrad, 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 teravmaitseained, vürtsitatud, liigselt rasvased ja mehhaaniliselt mahu ärritavad koredad toidud.

Alkohoolsete jookide tarvitamine, samuti suitsetamine pole lubatud.

On välja töötatud dieetid kroonilise gastriidi raviks, mis on tuntud kõigis raviaasutustes ja dieetsööklates kui dieet nr. 1 ja 2. Normaalse või kõrgeenenud happesusega kroonilise gastriidi puhul määratakse dieet nr. 1,

alanenud happesusega kroonilise gastriidi puhul dieet nr. 2.

Normaalse või kõrgeenenud happesusega gastriidi puhul on toiduks lubatud mittevärske sai, saiakuivikud, 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 loomavasika- ja kanaliha, soovitatav 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 gastrii-

di 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 röösk- ja hapukoor, või, keefir, hapupiim, kohupiim, keedetud munad, hästi leotatud heeringas vähe rasva sisaldavad juustusordid. 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, vürstitatud ja soolased road, liha- ja kalakonservid, külmad joogid, jäätis.

Eespooltoodud dieedist kinnipidamisel kaebused järk-järgult vähenevad, kaob kõhulahetus 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. Kõrgenenud 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, kõrgenenud happesuse korral boržomi, smirnovi, železnovodski mineraalvett. Füsioterapeutilistest menetlustest rakendatakse peamiselt soojusravi diatermia, soojade kottide jt. vahendite näol. Tuleb meeles 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

eespool mainitud 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 veeprotseduurid 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, Калле Александрович
ГАСТРИТЫ
На эстонском языке
Республиканский дом санитарного просвещения
Тарту, Р. Пялсони 32

Vastutav toimetaja J. Riiv

Ladumisele antud 24. I 1961. Trükkimi-
sele antud 17. III 1961. Trükipoognaid
0,5 Trükiarv 10000. Tellimise nr. 395
MB 01425. Trükikoda «Pärnutrükk»

Pärnus, Hommiku t. 4

Tasuta

A-23851

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00366337 6