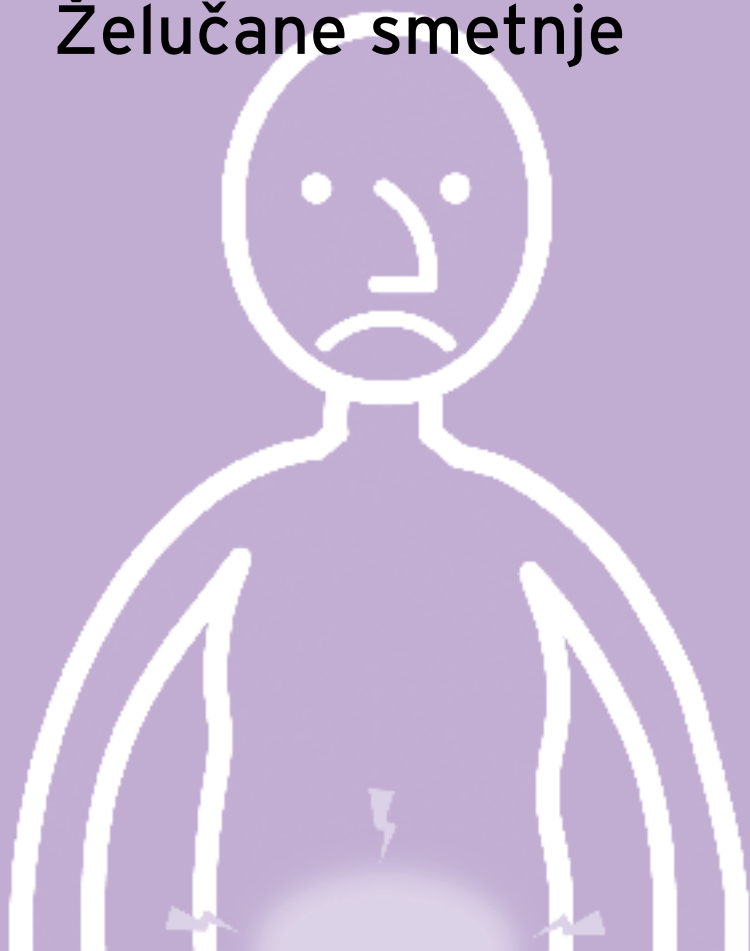


Želučane smetnje



Što je to?

Želučana kiselina koja izaziva gorući osjećaj, bol u gornjem dijelu trbuha, često podrigivanje i osjećaj nadutosti. Te smetnje dolaze često istovremeno. Gorući osjećaj izazvan želučanom kiselinom, poznat kao gorušica ili žgaravica, nastaje ako se sadržaj želuca podigne naviše. To može izazvati bol iza grudnog koša i mučninu.

Maagklachten

3

Wat is het?

Brandend maagzuur, pijn boven in de buik, veel moeten boeren en een opgeblazen gevoel zijn maagklachten. De klachten komen vaak tegelijk voor. Brandend maagzuur wordt veroorzaakt door het omhoogkomen van de maaginhoud. Dat kan pijn achter het borstbeen en misselijkheid geven.

Što možete sami učiniti?

Kod nekih ljudi sa želučanim smetnjama pomažu slijedeći savjeti:

- Ne jedite brzo, već uzmite dovoljno vremena i dobro sažvačite hranu.
- Ne jedite masnu hranu i uzimajte manje obroke. Bolje je da uzmete šest manjih obroka na dan nego tri velika.
- Uzimanje obroka kasno uvečer često uzrokuje smetnje. Nemojte jesti najmanje tri sata prije odlaska na spavanje.
- Mnogi ljudi ne podnose određenu vrstu hrane. Svaki želudac reagira drugačije. Kada vam želučane smetnje prestanu, pokušajte ustanoviti koja vam hrana smeta, a koja ne.
- Izbjegavajte kavu, jake čajeve, alkohol i gazirane osvježavajuće gazirane napitke.
- Poželjno je da prestanete pušiti.
- Osjećaj napetosti je često teško spriječiti. Razgovor o problemima može pomoći da se napetost smanji.
- Ukoliko vam se gorušica/žgaravica javlja uglavnom noću, ili vas noću boli želudac, podignite desetak centimetara onaj dio kreveta gdje vam se nalazi glava. Na taj će način želučana kiselina teže ulaziti u jednjak.
- U drogeriji ili apoteci možete kupiti sredstva protiv gorušice/žgaravice, kao i protiv nadutosti.
- Fizička aktivnost je dobra ne samo za srce i krvne sudove, nego ona isto tako stimulira želudac i probavu;

Wat kunt u er zelf aan doen?

Bij sommige mensen met maagklachten helpen de volgende adviezen.

- Eet niet haastig, maar neem de tijd en kauw uw voedsel goed.
- Eet niet te vet en neem kleine porties. U kunt beter zes kleine maaltijden per dag nemen dan drie grote.
- 's Avonds laat eten geeft vaak klachten. Eet de laatste drie uur voor u naar bed gaat niet meer.
- Veel mensen verdragen bepaald voedsel slecht. Niet elke maag reageert hetzelfde. Als u geen maagklachten meer heeft, kunt u uitproberen waar u wel en geen last van krijgt.
- Koffie, sterke thee, alcohol en frisdrank met prik kunt u beter niet nemen.
- U kunt beter stoppen met roken.
- Spanningen zijn vaak moeilijk aan te pakken. Praten over uw problemen kan helpen om spanningen te verminderen.
- Als u vooral 's nachts last heeft van brandend maagzuur of maagpijn, dan kunt u het hoofdeinde van uw bed tien centimeter omhoog zetten. Het maagzuur gaat dan niet zo gemakkelijk naar de slokdarm.
- De drogist of apotheker verkoopt middelen tegen brandend maagzuur en een opgeblazen gevoel.
- Lichaamsbeweging is niet alleen goed voor hart en bloedvaten, het stimuleert ook de maag en de stoelgang.

Kada otići kućnom liječniku?

Stupite **odmah** u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko imate želučane smetnje i iznenada osjetite jak bol u gornjem dijelu trbuha ili iza grudnog koša.
- Ukoliko povraćate krv.
- Ukoliko imate tamnu, crnu stolicu.

Stupite u kontakt sa svojim kućnim liječnikom:

- Ukoliko u toku nekoliko tjedana imate svaki dan želučane smetnje.
- Ukoliko bol ili gorušica/žgaravica postaje sve nepodnošljivija.
- Ukoliko hrana teško <silazi>.
- Ukoliko su vam svakodnevno potrebni lijekovi za želudac koje možete dobiti bez recepta.

Ukoliko se pojave neki drugi simptomi koji vas zabrinjavaju, konzultirajte se sa svojim kućnim liječnikom.

Wanneer naar de huisarts?

Neem **direct** contact op met uw huisarts:

- Als u maagklachten heeft en plotseling heftige pijn boven in de buik of achter het borstbeen krijgt;
- Als u bloed overgeeft;
- Als uw ontlasting gitzwart is.

Neem contact op met uw huisarts:

- Als u gedurende enkele weken elke dag maagklachten heeft;
- Als de pijn of het branderige gevoel steeds erger wordt;
- Als het eten moeilijk zakt;
- Als u dagelijks zelf aangeschafte maagmedicijnen nodig heeft.

Wanneer er andere verschijnselen zijn waarover u zich zorgen maakt, overleg dan met uw huisarts.

Colofon

- Oorspronkelijk materiaal: Hulpverleningsdienst Groningen en MOA Noord-Nederland
- Illustraties: Spoetnik, Groningen
- Tekst: Gebaseerd op de NHG-folder maagklachten, juni 2003
- Beschikbaar gesteld materiaal voor gebruik bij voorlichting aan migranten door eerstelijns in achterstandswijken
- Materiaal gebaseerd op oorspronkelijke uitgave van GGD Nederland (juni 2006) t.b.v. Zelfzorg voor Asielzoekers