



Ivars Tolmanis

Gastroenterologs

Gremošanas slimību centrs GASTRO

[www.gastrocentrs.lv](http://www.gastrocentrs.lv)

### **Pārēšanās un ar to saistītās dažādu gremošanas kaišu saasināšanās**

Ēšana ir ļoti nozīmīgs process cilvēka eksistencē un labsajūta pēc maltītes ir fiziskas un psihiskas veselības priekšnoteikums.

Pārēšanās ir pārmērīgi liela ēdiena daudzuma ieēšana vienas maltītes laikā, kas izpaužas kā nepatīkamu sajūtu komplekss vēderā ēšanas laikā vai īsi pēc tās. Ēšanas turpināšanu, neskatoties uz pārēšanās izraisītām nepatīkamām sajūtām, izraisot to pastiprināšanos un vemšanu, sauc par patoloģisku ēšanu. Regulāra pārēšanās raksturīga emocionāli nelīdzsvarotām personībām, savukārt, patoloģiska ēšana parasti ir psihiskas slimības pazīme.

Pārēšanās parasti iet kopsolī ar pārāk strauju ēdiena uzņemšanu un nepietiekamu kumosa sakošļāšanu. Pārtikas kvalitatīvajam sastāvam un fizikālajām īpašībām parasti ir otršķirīga loma un jebkura diēta ir bezjēdzīga, ja netiek pievērsta uzmanība ēšanas procesam – noskaņojumam, kumosa lielumam un košļāšanas kvalitātei.

Jebkura maltīte, pat neliels ūdens malks no organisma prasa noteiktu enerģijas patēriņu. Kaloriju resursi, ko mūsu organisms iztērē lielas un sārtīgas ēdienreizes satura pārstrādei nereti vairākas reizes pārsniedz paša ēdiena kaloriju daudzumu. Pārēšanās ir kaitīga veselībai, jo lieki noslogo gremošanas sistēmu un visu organismu kopumā. Sekas, ko izraisa pārēšanās var radīt neatgriezeniskus orgānu funkcijas traucējumus. Tāpēc no pārēšanās par katru cenu vajadzētu izvairīties.

Ļoti nozīmīgs gremošanas fizioloģiju ietekmējošs solis ir emocionāla sagatavošanās ēdienreizei. Domas par ēdienu, tā smaržas un izskata baudīšana nozīmē daudz vairāk par ēdiena ķīmisko sastāvu. Katram apēstajam kumosam vajadzētu būt pēc iespējas mazākam, savukārt katra kumosa košļāšanai pēc iespējas ilgākai.

Sāta sajūtas un ķermeņa masas kontrolē nozīmīga loma ir smadzeņu daļai, ko sauc par hypothalamus un dažādām ķīmiskām signālvielām, kas izdalās kuņģī un tievajās zarnās.



Grelīns, kas izdalās kuņģī ir viens no nozīmīgākajiem hormoniem, kas regulē sāta sajūtu un ēšanas fizioloģiju. Grelīnu sekretē kuņģa fundālās daļas gļotādas endokrīnās šūnas.

Kuņģis ir nepieciešams cietas konsistences ēdiena novietošanai, uztveršanai un sagremošanai pirms nokļūšanas tievajā zarnā. Ēdiens kuņģī uzturas, atrodas 30-60 minūtes un tiek sagremots mehāniski un ķīmiski. Tas nozīmē, ka parastas ikdienas ēdienreizes laikā, kas ļoti reti ilgst 30 minūtes, mēs beidzam ēst pirms kuņģa saturs sāk ieplūst divpadsmitpirkstu zarnā un tālākās tievās zarnas daļās.

Kuņģa saturam nokļūstot divpadsmitpirkstu zarnā, tievās zarnas epitēlija šūnas izdala hormonus, kas ietekmē gremošanas procesu fizioloģiskās norises: inkretīnu, insulīnu, holecistokinīnu, tirozīna tirozīnu uuc. Tādējādi, sāta sajūtu, pilnuma sajūtu ēšanas laikā vai īsi pēc tās nosaka procesi kuņģī un signāli no kuņģa. Tos nosaka nevis ēdiena ķīmiskais sastāvs vai kalorāža, bet gan kuņģa sienas iestiepums, ko nosaka kopējais maltītes tilpums un kuņģa sienas biomehāniskās īpašības.

Sāta sajūtu nosakošos kuņģa sienas iestiepuma signālus pārraida noteikti nervu ceļi (n. vagus). Ēšanas procesa kontrole notiek šiem signāliem ietekmējot galvas smadzeņu centrus (nucleus tractus solitarius, hypothalamus). Savukārt, centrālie motorie kodoli koordinē motororās un endokrīnās atbildes reakcijas, kas nosaka kuņģa sienas tonusu un pielāgošanos maltītes lielumam.

Nozīmīgs faktors sāta sajūtas attīstībā ir kuņģa satura iztīrīšanās ātrums caur pilorisko kanālu, kas nosaka neuroendokrīnās atgriezeniskās saites norisi tievajās zarnās, kas nosaka sāta un pilnuma sajūtu. Šajā gadījumā sāta sajūtu nosaka ne tikai ēdiena tilpums, bet arī kalorāža. Kalorijām bagātas un treknas maltītes palēnina kuņģa iztukšošanu.

## **Dispepsija**

Dispepsija ir gremošanas traucējumu simptomu komplekss, kas ietver noteiktas pazīmes vai to kombinācijas:

- Pilnuma sajūta pēc ēšanas
- Ātra sāta sajūta (nespēja pabeigt normāla izmēra maltīti)
- Sāpes vēdera augšdaļā pa vidu (epigastrija sāpju sindroms)

## **Dispepsijas cēloņi**

Pārēšanās ir visbiežākais īslaicīgas un pārejošas dispepsijas cēlonis, kur galvenā ārstēšana ēšanas tūlītēja pārtraukšana un atslodze 2-3 dienas pēc tam. Dispepsiju parasti izraisa



- Linezera iela 6, RAKUS klīnika "Linezers", 1. stāvs, Rīga, LV-1006
  - Hipokrāta iela 4, RAKUS Latvijas Onkoloģijas centrs, 2. stāvs, Rīga, LV-1079
- Tālr.: 66901212, 26535389; fakss: 67040248; e-pasts: gastro@gastrocentrs.lv, www.gastrocentrs.lv

kāda gremošanas sistēmas slimība. Tā var būt viegla un pārejoša bez speciālas izmeklēšanas vai ārstēšanas, tomēr dažreiz dispepsija ir nopietnas un dzīvībai bīstamas saslimšanas pazīme. Dispepsija var būt arī bez nosakāma iemesla vai slimības pazīmēm, kad diagnostikas testos nekādu patoloģiju neizdodas konstatēt. Šādos gadījumos lieto diagnozi "funkcionāla dispepsija". Dispepsijas ārstēšanas pamatā ir tās cēloņa novēršana vai terapija. Funkcionālas dispepsijas gadījumā parasti palīdz dzīves veida optimizēšana un atkārtoti īslaicīgi pretskābes līdzekļu kursi.

### **Kuņģa vai divpadsmitpirkstu zarnas čūlas slimība**

Čūlai raksturīgi visi dispepsijas simptomi, kuri aprakstīti iepriekš. Sāpes parasti jūt vēdera augšdaļā pa vidu, bet var sāpēt arī labajā vai kreisajā parībā, sāpes var izstarot uz muguru. Divpadsmitpirkstu zarnas čūlas gadījumā sāpes parasti parādās 2-5 stundas pēc ēšanas vai tad, ja kuņģis ir tukšs. Kuņģa čūlas gadījumā sāpes visbiežāk parādās tūlīt pēc ēšanas vai ēšanas laikā. Tomēr čūlas slimības izraisītas sāpes var būt netipiskas, vai nebūt vispār. Čūlas biežākie izraisītāji ir helikobakterija, pretsāpju un pretiekaisuma līdzekļi. Čūla kuņģī vai divpadsmitpirkstu zarnā var komplikēties ar asiņošanu vai orgāna plīsumu čūlas vietā, kas ir dzīvībai bīstamas situācijas. Čūlas slimības diagnostikas un ārstēšanas taktiku nosaka ārsts.

### **Kuņģa-barības vada atviļņa slimība (Gastroezofageālā refluksa slimība, GERS)**

GERS gadījumā var būt arī dispepsijas simptomi, tomēr parasti dominē raksturīgie GERS simptomi. Divas raksturīgākās GERS pazīmes: 1) dedzinoša, uz augšu kāpjoša sajūta pakrūtē un aiz krūšu kaula un / vai 2) kuņģa satura ieplūšana barības vada kakla daļā, rīklē vai mutē. Pārēšanās veicina GERS simptomu izpausmi, bet siekalām, kas izdalās ilgas un lēnas košļāšanas laikā ir dziednieciskas īpašības.

### **Gremošanas sistēmas ļaundabīgi audzēji**

Dispepsija audzēju gadījumā parasti ir progresējoša. Sāpes, ja tās ir, parasti ir vēdera augšdaļā pa vidu, sāpes ir trulas un slimībai progresējot pastiprinās. Audzēja vēlīnās stadijās parādās arī vispārēji simptomi kā nespēks, apetītes trūkums, mazasinība, novājēšana. Pārēšanās izraisīta dispepsija var būt pirmā pazīme un izmeklēšanas iemesls, kā rezultātā audzējs tiek atklāts.

### **Žultspūšļa un žultsceļu slimības.**

Dispepsija nav raksturīgs žultspūšļa un žultsceļu slimību simptoms. Šai slimību grupai raksturīgākas ir epizodiskas salīdzinoši stipras un pastāvīgas sāpes no 30 minūtēm līdz pat vairākām stundām. Žultsceļu sāpes parasti sākas strauji, tomēr nav nav lēkmjveidīgas



vai kolikveidīgas, lai gan, medicīnas literatūrā lieto terminu “žultsceļu lēkme vai kolika”. Sāpes var izstarot uz muguru vai lāpstiņu un bieži sāpes pavada nemiers, svīšana vai vemšana. Pārēšanās gadījumā žultspūšļa un žultsceļu slimību simptomi ir izteiktāki.

### **Medikamentu izraisīta dispepsija**

Visbiežākie dispepsijas izraisītāji dažādi ir pret sāpju un pretiekaisuma līdzekļi. Arī citi medikamenti var izraisīt dispepsiju, piemēram, kalcija kanālu blokatori, metilksantīni, alendronāts, orlistats, antibiotiķi un citas zāles. Pārēšanās, ja tiek lietoti jebkādi medikamenti, ir gaužām nevēlama, jo dispepsija var būt daudz nepatīkamāka un mokošāka.

### **Funkcionāla dispepsija**

Funkcionālas dispepsijas gadījumā pacienta sūdzībām neizdodas konstatēt cēloni un, pats svarīgākais, sūdzības pastāvīgi vai periodiski parādās vismaz 3 mēnešus pēc kārtas ar kopējo sūdzību ilgumu vismaz 6 mēnešu garumā. Čūlas, audzēja vai citu organisku slimību gadījumā šāda simptomu gaita ir neraksturīga. Funkcionālas dispepsijas diagnozi ārsts nosaka, ja ar dažādām diagnostikas metodēm ir izslēgti citi iespējamie dispepsijas cēloņi.

### **Akūts pankreatīts**

Aizkuņģa dziedzera iekaisuma - pankreatīta galvenā pazīme ir sāpes vēderā vienlaicīgi ar paaugstinātu aizkuņģa dziedzera fermentu līmeni asinīs. Var būt arī pārējie dispepsijas simptomi, tomēr sāpes parasti dominē. Retos gadījumos pacientam ar pankreatītu sāpes ir maz izteiktas, vai to nav vispār, bet ir slikta vispārēja pašsajūta. Pankreatīta diagnozi var noteikt tikai ārsts, izvērtējot pacienta stāvokli, slimības gaitu un izmeklējumu rezultātus. Akūts pankreatīts var noritēt ļoti smagā un dzīvībai bīstamā formā.

Pārēšanās pati par sevi ļoti retos gadījumos izraisa akūtu pankreatītu. Parasti galvenais pankreatīta cēlonis ir cits un ēšana tikai veicina slimības simptomu attīstību. Arī diētai kopumā ir salīdzinoši maza nozīme akūta pankreatīta attīstībā, ir jābūt vēl kādam citam vai citiem cēloņiem.

Biežākie akūta pankreatīta cēloņi:

- Ģenētiski noteikta indivīda nosliece uz akūtu pankreatītu
- Žultsakmeņi, īpaši, ja tie ir žultsvados.
- Alkohola pārmērīga lietošana



# GREMOŠANAS SLIMĪBU CENTRS «GASTRO»

GASTROENTEROLOGU KONSULTĀCIJAS – GREMOŠANAS SISTĒMAS IZMEKLĒŠANA – ĀRSTĒŠANA

• Linezera iela 6, RAKUS klīnika "Linezers", 1. stāvs, Rīga, LV-1006  
• Hipokrāta iela 4, RAKUS Latvijas Onkoloģijas centrs, 2. stāvs, Rīga, LV-1079  
Tālr.: 66901212, 26535389; fakss: 67040248; e-pasts: gastro@gastrocentrs.lv, www.gastrocentrs.lv

- Smēķēšana
- Vielmaiņas slimības, īpaši, palielināts triglicerīdu daudzums asinīs
- Palielināts kalcija līmenis asinīs
- Invazīvas medicīniskas manipulācijas un operācijas, kas var traumēt aizkuņģa dziedzeri, tā izvadsistēmu vai divpadsmitpirkstu zarnu vietā, kur tajā ieplūst aizkuņģa dziedzera sula.
- Medikamenti (6-merkaptopurīns, azatioprīns, aminosalicilāti, sulfonilamīdi, tetraciklīns, urīndzenoši līdzekļi un vairāki citi).
- Vīrusi (cūciņas, koksakivīruss, B hepatīts, citomegalovīruss, vējbakas, herpes simplex vīruss, cilvēka imunodeficīta vīrusi).
- Baktērijas (mikoplazma, legionella, leptospira, salmonella)
- Sēnīšu infekcija (aspergiloze).
- Parazīti (toksoplazma, kriptosporīdija, cērmes (ascaris)).
- Vēdera trauma (trula vai penetrējoša)
- Aizkuņģa dziedzera iedzimtas attīstības anomālijas (Pancreas divisum).
- Asinsvadu slimības un asinsrites patoloģijas (vaskulīti, ateroskleroze, akūti apasiņošanas traucējumi).
- Autoimūns akūts pankreatīts
- Idiopātisks akūts pankreatīts (cēlonis nav nosakāms)

Kā jau minēts iepriekš, pārēšanās pati par sevi akūtu pankreatītu neizraisa, bet, ja indivīdam ir iedzimta nosliece uz pankreatītu un vēl kāds no riska faktoriem, piemēram, alkohola lietošana un smēķēšana, tad pārēšanās var provocēt akūta pankreatīta sākšanos.

## Kā izvairīties no pārēšanās?

1. Ēdienreizei ieplānot pietiekami daudz laika, optimāli vismaz 30 minūtes.
2. Neskatoties uz izsalkuma pakāpi, pirms ēšanas sākšanas velīt dažas minūtes sevis noskaņošanai un ēdiena smaržas izbaudīšanai.
3. Neēst vairāk par 3 ēdienu veidiem, ēst mazas porcijas, noteikti nepabeigt porciju, ja ēdiens nelielas pietiekami garšīgs.



# GREMOŠANAS SLIMĪBU CENTRS «GASTRO»

GASTROENTEROLOGU KONSULTĀCIJAS – GREMOŠANAS SISTĒMAS IZMEKLĒŠANA – ĀRSTĒŠANA

- Linezera iela 6, RAKUS klīnika "Linezers", 1. stāvs, Rīga, LV-1006
  - Hipokrāta iela 4, RAKUS Latvijas Onkoloģijas centrs, 2. stāvs, Rīga, LV-1079
- Tālr.: 66901212, 26535389; fakss: 67040248; e-pasts: gastro@gastrocentrs.lv, www.gastrocentrs.lv

4. Ēst ļoti lēnām, maziem kumosiem, ilgi, kārtīgi sakošļāt un veicināt siekalu izdalīšanos. Starp ēdieniem ieturēt pāris minūšu pauzes.
5. Ēšanas laikā jebkuru šķidrumu vajadzētu dzert pēc iespējas mazāk, lai nepalielinātu kopējo maltītes tilpumu un neatšķaidītu gremošanas sulas.

## **Vai aptieka ir glābiņš?**

Vislabākās zāles pret pārēšanās ir nepārēsties. Ja negadījums tomēr ir noticis, tad ļoti svarīgi ir ļaut kuņģim un zarnām atpūsties. Vislabākā atpūta gremošanas sistēmai ir neliela lēna maltīte ik pa 3-4 stundām, nesasniedzot sāta sajūtu. Nav tādu medikamentu, kas universāli palīdzētu novērst pārēšanās sekas.

## **Kad pēc pārēšanās jāmeklē ārsta palīdzība?**

1. Pastāvīgas sāpes vēderā ilgākas par divām stundām.
2. Dispepsijas saglabāšanās ilgāk par 2 nedēļām pēc pārēšanās.
3. Dispepsijas parādīšanās no nelielas maltītes, kas agrāk nav izraisījusi sāta sajūtu.
4. Vispārēja slikta pašsajūta ilgāka par divām nedēļām.
5. Atkārtota vemšana.

Novēlu visiem ikdienu un svētkus ar patīkamām sajūtām galvā un vēderā!