



Της δρ Δέσποινας Κατώχη - Ακτινοθεραπευτής/Ογκολόγος (www.akoslife.com)

Τι κρύβει ο πόνος στην κοιλιά;

Ο πόνος μπορεί να προέρχεται και από τον θώρακα ή την πνευμονική χώρα ή μια γενικευμένη λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού. Μπορεί όμως να οφείλεται και σε λιγότερο ανησυχητικές καταστάσεις. Ο γενικευμένος πόνος, αισθητός στο μεγαλύτερο μέρος της κοιλιάς, μπορεί να δηλώνει στομαχικό ιό, δυσπεψία ή αέρια. Αν όμως γίνει ισχυρότερος μπορεί να προειδοποιεί για απόφραξη του εντέρου. Αν ο πόνος εντοπίζεται σε συγκεκριμένο σημείο, μπορεί να αφορά σε πρόβλημα των κοιλιακών οργάνων.

Αν έχει τη μορφή κράμπας, οφείλεται συνήθως σε αέρια ή πρήξιμο και συχνά ακολουθείται από διάρροια. Οι πέτρες σε νεφρά και χολή συνήθως προκαλούν ισχυρούς κολικούς κατά κύματα, που ξεκινούν και σταματούν απότομα. Όταν ο πόνος προέρχεται από τη σκωληκοειδίτιδα, η κοιλιά γίνεται σκληρή και πολύ ευαίσθητη στο άγγιγμα και έχουμε πυρετό. Και αν εκδηλωθεί περιτονίτιδα απαιτείται άμεση ιατρική επέμβαση.

Βροφίτιδα και εμμηνορροία

Ο πόνος στην κοιλιά των βρεφών υποχωρεί με την αφόδευση ή την αποβολή αερίων. Τα ανακουφίζουμε αν τα πάρουμε αγκαλιά και τα κουνήσουμε. Όσο για τον πόνο κατά την εμμηνορροία, τον προκαλούν συνήθως εμμηνορροϊκές κράμπες. Αν είναι ισχυρότερος από τον συνήθη, μπορεί να οφείλεται σε παθήσεις όπως η ενδομητρίωση και η πνευμονική φλεγμονώδης νόσος.

Πόνος στην κοιλιά μπορεί να προκαλέσουν: Στρεπτοκοκκική λοίμωξη του ανώτερου αναπνευστικού, κρίση δρεπανοκυτταρικής αναιμίας ή ο έρπης ζωστήρα. Οι καρκίνοι σε

παχύ έντερο ή άλλες γαστρεντερικές περιοχές αποτελούν σοβαρές αλλά ασυνήθιστες αιτίες κοιλιακού πόνου.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ:

Οχι λιπαρά τρόφιμα, άφθονο νερό, συχνά μικρά γεύματα, άθληση, περιορισμός τροφίμων που προκαλούν αέρια και ισορροπημένα γεύματα, πλούσια σε ίνες μαζί με φρούτα και λαχανικά.

Για ν' αποφύγετε την καούρα ή τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση:

• Μετά το γεύμα, παραμείνετε όρθιοι τουλάχιστον μισή ώρα. • Ξαπλώνετε τουλάχιστον δύο ώρες μετά το γεύμα. • Ανυψώστε την

κεφαλή του κρεβατιού. • Ιδανικό βάρος. • Οχι κάπνισμα.

Αν ο πόνος είναι ήπιος:

• Πιείτε γουλιά-γουλιά νερό ή άλλα καθαρά υγρά. • Αποφύγετε στερεές τροφές κατά τις πρώτες ώρες. • Αν κάνατε έμετο, καταναλώστε μετά 6 ώρες μικρές ποσότητες ρύζι, σάλτσα μήλου ή κράκερς. • Οχι γαλακτοκομικά προϊόντα. • Αν μετά τα γεύματα αισθάνεστε κάψιμο ή δυσπεψία και πόνο ψηλά στην κοιλιά, ίσως σας ανακουφίσουν τα αντιόξινα. • Οχι εσπεριδοειδή, λιπαρά φαγητά, πτηνά, προϊόντα ντομάτας, καφεΐνη, αλκοόλ και ανθρακούχα ποτά. • Αποφύγετε ασπιρίνη, ιβουπροφαίνη ή άλλα αντιφλεγμονώδη και ναρκωτικά φάρμακα εκτός αν τα χορηγήσει ο γιατρός.

Πότε να επικοινωνήσω με τον γιατρό:

• Πονάτε σε θώρακα, λαιμό, ώμο ή ωμοπλάτες και νιώθετε ναυτία. • Ο πόνος δεν υποχωρεί σε δύο μέρες και το βρέφος ή το παιδί έχει διάρροια ή εμετούς πάνω από 12 ώρες. Αν το βρέφος είναι μικρότερο των τριών μηνών και έχει διάρροια ή έμετο, κινητοποιούμαστε άμεσα. • Ξαφνικός και οξύς πόνος. • Κοιλιά σφιχτή, σκληρή και ευαίσθητη στο άγγιγμα. • Δεν μπορείτε να ενεργηθείτε και ταυτόχρονα κάνετε έμετο. • Κάνετε έμετο με αίμα ή έχετε αίμα στα κόπρανα. • Είστε έγκυος. • Τραυματισθήκατε πρόσφατα στη κοιλιά. • Δυσκολεύεστε να αναπνεύσετε. • Ο πόνος σε 24 με 48 ώρες γίνεται πιο ισχυρός και συχνότερος. • Το φούσκωμα επιμένει πάνω από 2 ημέρες. • Η κοιλιακή δυσφορία διαρκεί πάνω από μία εβδομάδα. • Αίσθημα καύσου όταν ουρείτε ή συχνή ούρηση. • Διάρροια πάνω από 5 ημέρες. • Πόνος στην κοιλιά και πυρετός (πάνω από 37,8°C για ενήλικες ή 38°C για παιδιά). • Παρατεταμένη ανορεξία ή ανεξήγητη απώλεια βάρους. • Βρίσκεστε σε θεραπεία για καρκίνο.

Τροφές που καταπολεμούν το άγχος

Οι υγιεινές τροφές καταπολεμούν το άγχος. Σύμφωνα με μελέτες, υπάρχει άμεση σχέση ανάμεσα στην εντερική χλωρίδα και στο κεντρικό νευρικό σύστημα. Τα τρία κυρίως γεύματά μας δεν πρέπει να είναι δύσπεπτα ή με κορεσμένα λιπαρά αλλά πλούσια σε σύνθετους υδατάνθρακες και ω-3 λιπαρά οξέα.

Όπλα κατά του στρες:

Σπαράγγια. Περιέχουν φολικό οξύ, του οποίου η έλλειψη σχετίζεται με την κατάθλιψη και τις αγχώδεις διαταραχές.

Αβοκάντο. Πλούσια πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β, αλλά και μονοακόρεστων λιπαρών.

Σολομός. Εξαιρετική πηγή πρωτεΐνης και ω-3 λιπαρών.

Σνακ. Ξηροί καρποί (καρύδια και αμύγδαλα κ.ά.), ταχίνι-πηγή ψευδαργύρου- και καλβός-πλούσιος σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β- αρκεί να μην υπερβάλουμε σε ποσότητες.

Στρείδια. Με μεγάλες ποσότητες ψευδαργύρου και πρωτεϊνών.

Σπανάκι. Το μαγνήσιό του καταπολεμά την άπνεια και ηρεμεί τα νεύρα.

Γλυκοπατάτα. Με βιταμίνες του συμπλέγματος Β, βιταμίνη C, φυτικές ίνες, μαγνήσιο και κάλιο.

Γαλοπούλα. Με άπαχο κρέας, γεμάτο τρυπτοφάνη, αμινοξύ που μας χαλαρώνει.

Βρόμη. Με φυτικές ίνες που μας χορταίνουν, ενώ συμβάλλει στην παραγωγή σεροτονίνης, που ενισχύει την καλή διάθεση.

Προβιοτικά. Προστατεύουν την εντερική χλωρίδα.

