**Vaistininkė: kankina pilvo pūtimas? Gali būti kaltas ne tik maistas**

**Pilvo pūtimas, pilnumo, tempimo jausmas pažįstamas daugeliui. Kartais šiuos pojūčius lemia aiškios priežastys, pavyzdžiui, persivalgymas ar tam tikri maisto produktai, o kartais jie kyla tarsi iš niekur. Sveikatos specialistai sako, kad pilvo pūtimą, arba meteorizmą, gali sukelti, atrodytų, patys netikėčiausi dalykai – pradedant netinkamu maisto kramtymu, baigiant tam tikrais vartojamais vaistais.**

„Virškinamajame trakte dujų yra visuomet. Jos ten atsiranda, kai valgydami ir gerdami nuryjame po truputį oro, kita dalis susidaro virškinant maisto medžiagas. Problema atsiranda tuomet, kai šių dujų susidaro per daug ir dėl to pasireiškia nemalonūs simptomai: pilvo skausmas, tempimas, pilnumo jausmas. Jei pilvo pūtimas yra dažnas nusiskundimas, tęsiasi kurį laiką, visada rekomenduoju kreiptis į gydytoją ir ieškoti priežasties, kuri sukelia meteorizmą. Pašalinus tikrąją priežastį, nebeliks ir šio nemalonaus simptomo“, – komentuoja „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė Kristina Šnirpūnienė.

**Svarbu tinkamai sukramtyti maistą**

Viena iš dažniausių pilvo pūtimo priežasčių yra tam tikrų maisto produktų netoleravimas. Trumpalaikį pilvo pūtimą gali sukelti ankštinės daržovės, tokios kaip pupelės, žirniai, sojos pupelės, įvairių rūšių kopūstai, džiovinti ir žali vaisiai, gazuoti gėrimai, net juoda duona. Pasak vaistininkės, paprastai žmonės žino maisto produktus, kurių pavalgius jaučiasi prastai, ir stengiasi jų daug nevartoti.

„Trumpalaikiam pilvo pūtimui mažinti tinka pankolių, kmynų, krapų arbatos. Jei dar ir virškinimas sutriko, galima šias vaistažoles papildomai maišyti su ramunėlėmis, pelynais, pipirmėtėmis. Jei norisi greito susikaupusių dujų sumažinimo – gali padėti simetigastas, aktyvuota anglis“, – vardija K. Šnirpūnienė.

Dar viena labai dažna meteorizmo priežastis – vidurių užkietėjimas. Šiuo atveju, pasak pašnekovės, būtina išsiaiškinti ir pašalinti vidurių užkietėjimo priežastis, pakeisti mitybą, papildomai galbūt vartoti ir reikiamus vaistus, skatinančius žarnyno peristaltiką.

„Retas tai žino, bet pilvo pūtimą gali sukelti ir netinkamas maisto kramtymas. Virškinimas prasideda burnoje, čia pradedami skaidyti angliavandeniai, ir būtent čia maistas turi būti susmulkinamas taip, kad jam patekus į skrandį nekiltų sunkumų jį toliau virškinti. Jei žmogus valgo paskubomis, blogai sukramtydamas, arba jei negali tinkamai sukramtyti, nes neturi dantų ar nešioja netinkamus dantų protezus, tai tokį blogai susmulkintą maistą sunkiau suvirškinti ir dėl to gali pasireikšti pilvo pūtimas“, – aiškina „Gintarinės vaistinės“ vaistininkė.

Su maistu bei žarnyno mikrofloros formavimusi susijęs ir kūdikiams bei mažiems vaikams pasireiškiantis pilvo pūtimas. K. Šnirpūnienė pasakoja, kad labiausiai pilvą kūdikiams pučia pirmuosius 3-4 gyvenimo mėnesius, pūtimą lydi ir pilvo diegliukai – tai susiję su žarnyno mikrofloros formavimusi.

Tokiais atvejais gali būti taikomas simptominis gydymas simetigastu, specialiomis homeopatinėmis žvakutėmis, lašeliais, skirtais kūdikiams, į kurių sudėtį įeina įvairios žolelės, mažinančios pilvo pūtimą. Vis tik, jei pilvo pūtimas užsitęsė ilgą laiką, vaikutis taip pat gausiai atpila, kartais paviduriuoja, atsiranda neaiškių bėrimų, mažai priauga svorio, reikia kreiptis į specialistą. Viena iš dažniausių nustatomų ligų yra alergija kokiam nors maisto produktui, taip pat gali būti laktozės netoleravimas, celiakija – gliuteno netoleravimas“, – pataria ji.

**Gali būti šalutinis vaistų poveikis**

Pasak K. Šnirpūnienės, yra labai daug virškinamojo trakto ligų, kurios taip pat sukelia pilvo pūtimą: kepenų fermentų trūkumas, kasos ligos, blogas tulžies nutekėjimas į žarnyną, kurį sukelia tulžies pūslės ligos ar jos neturėjimas, dirgliosios žarnos sindromas, virusinės bei bakterinės žarnyno ligos, disbakteriozės ir kitos.

Kaip pavyzdį ji pateikia atvejį, kuomet moterį kankino stiprus pilvo pūtimas, kurio priežastis buvo dispepsija – sindromas, sukeliantis diskomfortą ar skausmą viršutinėje pilvo dalyje*.* Į vaistinę atėjusi moteris skundėsi apie mėnesį trunkančiu meteorizmu, apetito stoka ir pasunkėjusiu virškinimu. Vaistininkei ji pasisakė prieš keletą metų gydžiusi padidėjusį rūgštingumą, bet dabartinės savijautos su dispepsija nesiejo, nes nejautė nei skrandžio skausmo, nei rūgštaus skonio burnoje.

„Meteorizmas bei sunkumo jausmas skrandyje kartais būna vieninteliai dispepsijos simptomai. Tokiais atvejais pirmiausia gydytojo skiriamais vaistais yra sureguliuojamas skrandžio rūgštingumas, skiriami virškinimo fermentai. Kaip papildoma priemonė gydymo pradžioje gali būti skiriamas simetigastas, po to jo nebereikia. Iš vaistažolių šiuo atveju tinka jau minėti pankoliai, kmynai, ramunėlės, o štai pelynai ir pipirmėtės nerekomenduojami“, – teigia vaistininkė.

Meteorizmas kartais gali pasireikšti ir kaip vartojamų vaistų šalutinis poveikis, mat labai daug vaistų gali turėti šalutinį poveikį būtent virškinamajam traktui.

„Didesnė dalis nuskausminamųjų didina skrandžio rūgštingumą, antibiotikai sukelia disbakteriozes, dėl kurių gali būti ne tik viduriuojama, bet ir pūsti pilvą, dalis kardiologinių vaistų gali turėti neigiamos įtakos virškinimui ir tuo pačiu sukelti pilvo pūtimą. Todėl, jei meteorizmas pasireiškė pradėjus vartoti naują vaistą, reiktų pasidomėti, ar tai ne vaisto šalutinis poveikis“, – sako K. Šnirpūnienė.