

Modern Çağın Sinsi Hastalığı: Gastrit

Midede yanma, ağrı, bulantı, şişkinlik, geğirme, hazımsızlık... Hemen hemen herkes hayatının herhangi bir döneminde bu tip şikâyetlerden yakınır. Yakın bir zamana kadar mide rahatsızlıklarının başında gelen ülser yerini, son zamanlarda hızlı yaşam, güncel stresler, fast food, sigara ve alkol gibi tetikleyici etkenlerle ortaya çıkan gastrit ve reflü gibi rahatsızlıklara bıraktı

Gastrit ve reflü, bazen nefes alma güçlüğü yaşatmaları yüzünden astımla, bazen de göğüs ağrısı yaratmaları sebebiyle kalp rahatsızlıklarıyla karıştırılıyor.

Gastrit zamanla ülsera dönüşebilir

Ağız yoluyla alınan yiyecekler ilk olarak ağız boşluğunda çiğnenip bir takım enzimlerle sindirilmeye başlar. Ardından yemek borusu (özefagus) aracılığıyla lokmalar mideye (gaster) gelir. Mideye alınan gıdalar "Kimus" adı verilen jöle kıvamındaki küçük paketçikler halinde ince barsağın ilk bölümü olan oniki parmak barsağına (duodenum) aktarılır. Yiyeceklerin organlar arası bu ilerlemesi peristaltik hareketlerle sağlanır. Midenin iç yüzü mukoza adındaki tabaka ile kaplıdır. Mukoza tabakasında değişik hücre çeşitleri sindirimde gerekli olan hidroklorik asit, pepsin gibi sindirim enzimleri ve bazı hormonları salgılar. Gastrit, mide mukozasının iltihabıdır ve sıklıkla kronik şekilde gözlemlenebilen gastritin, akut formu da görülür. Ülsera göre daha yüzeysel olan gastrit, zamanla derinleşerek ülsera geçiş yapabilir. Gastriti; genel olarak mikrobik nedenlere bağlı gastrit, Otoimmün gastrit ve ilaçlar ve kimyasal maddeler, alkol gibi sebeplere bağlı gastrit olarak üç başlık altında inceleyebiliriz.

Alkol, sigara ve stres hastalığı tetikliyor

Gastritin en önemli nedenleri arasında helicobacter pylori enfeksiyonu yer alır. Bu bakterinin çocukluk çağlarında vücuda alındığı ve yıllarca barındığı düşünülür. Ayrıca beslenme alışkanlığı gastrit oluşumunun en önemli faktörlerinden biridir. Kötü ve gelişigüzel beslenme, alkol



Dr. Aykut Yaşar Özkalkan
gastrit hastalığına ilişkin bilgi verdi.

kullanımı mukozayı tahriş ederek gastrite neden olur. Sigara kullanımı ise mide üzerindeki asit salınımını artırarak mukozaya zarar verir ve gastrite neden olur. Güncel stresler de gastritte önemli etkidir. Bir takım ilaçlar da mideyi tahrip edebilir. Bunların arasında bazı ağrı kesiciler gelir. Ayrıca otoimmün mekanizmalarda (vücudun kendi dokularında harabiyet yapması) gastrite neden olabilirler.

Sebebe göre tedavi yöntemleri

Kronik gastrit, genelde çok az belirti verir ya da belirti vermeden seyreder. Uzun süren mide iltihabı yüzünden karnın üst tarafında ağrı, mide bulantısı ve kusma meydana gelebilir. Ayrıca geğirti, şişkinlik ve iştah kapanması görülebilir. Akut gastritte, midede yanma, basınç ve ağrı görülür. Hastalar aç karnına ağrının arttığını, yemekle azaldığını ifade eder. Bulantı ve kusma bunlara eşlik edebilir. İlaç ve alkol mide yüzeyinde yaralara neden olabilir. Gastritin kesin teşhisi için endoskopiyle mideden alınacak parçanın patolojik incelemesinin yapılması gerekir. Gastrit tedavisi sebebe göre yapılır. Çoğu zaman mide asidinin azaltılması şikâyetlerin hafiflemesini sağlar. İlaç tedavisiyle birlikte, diyet tedavisi de uygulanır. Sigara ve alkol kullanımının mutlak kesilmesi gerekir. Gastrit tedavisinde dikkat edilmesi gereken bir diğer husus mideyi yoracak yiyeceklerin kullanılmamasıdır. Mideyi yormamak için hazmedilmesi zor olan besinler olan lahana ve baklagillerden, karbonik asit içeren içecekler olan kola, gazoz ve limonatadan, tatlı ve yağlı yiyecekler sınıfına giren kebab ve pastadan, hızlı yemek yemeden, hareketsizlikten, stres, endişe ve mide rahatsızlıklarından uzak durulması gerekir. Bu tedavilerin yanısıra bir takım bitkiler de hem iyileşme sürecinin, hem de sindirim sisteminin rahatlaması açısından hastalara yardımcı olabilir. Örneğin rezene anti-bakteriyel etkisiyle beraber fazla gazların giderilmesine yardımcı olur. Rezene ile aynı etkilere sahip olan anason ise ayrıca hazmı kolaylaştırıcı etkiye sahiptir. Papatya mideyi dinlendirip rahatlatırken, nane ise midedeki şişkinliği alarak hazmı kolaylaştırır. Nananın ayrıca dezenfekte edici ve gaz oluşumunu önleyici etkisi bulunmaktadır.

Mideyi yormamak için hazmedilmesi zor olan besinleri sınırlı miktarda tüketmeye özen göstermek gerekiyor.

