

soolte peristaltikat ehk siis hõlbustavad järgmisena söödava toidu seedit. Mõnel inimesel esineb teravilja- või piimasuhkru talumatus, millega kaasnevad seedehäired. Abiks on vastavalt teraviljade või röõsa piima dieedist väljalülitamine.

Vähetähtis pole ka see, kui kiiresti inimene einestab. Kiirsöömisel ahmitakse sisse palju õhku, mis kindlasti gaase tekitab.

Veel ei teata, kas tänapäevased lisaained meie toitudes gaase tekitavad, aga liigne magusa kraami tarvitamine päris kindlasti!

Kõige kindlam diagnoosimeetod on jälgida oma toitumise ja gaaside seost ning panna kas või kirja, millised toiduained vaevusi on tekitanud. Hiljem on selle järgi kerge sagedasemaid gaasitekitajaid vältida.

Aita ennast ise

Gaase aitavad leevendada mitmesugused raviteed, näiteks kummeli- ja köömetee. Ka aktiivsüsi võib aidata, kuigi mõnel inimesel tekitab süsi kõhukinnisust.

Veel soovib tohter apteekrilt küsida käsimüügiletis müüdavaid apteegiravimeid, mis sisaldavad kas seedermente, simetikooni, antatsiide või spasmolüütikume.

Samuti tasub proovida manustada kasulikke piimhappebaktereid ja teisi probiootikume. Neid saab jogurteid süües, tõi küll, ebapiisaval määral, põhiliselt aga tablettide kujul. Kui on vaevused, tuleks kohvist ja šokolaadist hoiduda.

Väga oluline on korrigeerida oma eluviise. Miks kannatavad vanemad mehed kõhugaaside käes rohkem kui naised? Seepärast, et nad liiguvad vähem, on rohkem aega autoroolis ja arvuti taga. Kehakaalul ja kõhugaasidel on kindel seos.

Ja stress! Ei ole haigust, millele stress meelepärane poleks. Stress pingestab lihaseid, mõjutab siseorganeid ja takistab Hiina meditsiini seisukohalt energia vaba liikumist.

Dr Suurmaa toonitab, et kui ootamatult tekib tugev kõhuvalu, tuleb kindlasti pöörduda oma perearsti poole.



Lääne-Tallinna Keskaigla gastroenteroloog dr Külliki Suurmaa ütleb, et tema vastuvõtule tuleb aasta ringi palju patsiente, kes kurdavad puhitustunde ja gaaside üle.

KAJA PRÜGI

TOPELT ALLAHINDLUS

EESTI OPTIK
www.optika.ee

**TOPELT
SÄÄST**

**TOPELT
RÕÕM**

**RAAMID
-30%**

JA

**KLAASID
-30%**

PRILLIDE VALMISTAMINE- TASUTA!
SILMANÄGEMISE KONTROLL PRILLITELLIJALE- TASUTA!
PÄIKESEPRILLID- 30%

Soodustus kehtib raamide ja klaaside koostul kuu lõpuni.

Meie kauplused:

Tallinn Pärnu mnt 68, tel 645 3941; Väike-Karja 5, tel 644 3121; Pärnu mnt 17, tel 665 1740; Kaubamaja 6, tel 677 8219; Sõpruse pst 213, tel 652 3235; Järve Selveris Pärnu mnt 238, tel 667 3677; Tartu mnt 45, tel 648 4874, Rocca al Mare kaubanduskeskuses Paldiski mnt 102, tel 652 2444. Tartu Rüütli 10, tel 742 3659. Pärnu Hospitali 14, tel 444 0345, Lai 11 (Port Artur 2), tel 447 8690. Rakvere Tallinna mnt 16, tel 322 3354. Paide Vee 3, tel 385 0767. Jõhvi Narva mnt 5, tel 335 2258. Kuressaare Kohtu 1, tel 455 5601. Kärkla Heltermaa mnt 14a, tel 463 2057. Rapla Tallinna mnt 14, tel 485 5540. Viljandi Tartu tänav 3, tel 433 3322.