

Mure kõhulahtisusega

Kõhulahtisus ei ole omaette haigus, vaid ainult haigusnäht.

Kõhulahtisuse korral on roojamissagedus üle kolme korra ööpäevas. Roe on vedel ja sageli rohke, võib sisaldada palju lima, harva isegi verd.

Häda põhjustajaid küllaga

Oma olemuselt on kõhulahtisus organismi kaitse reaktsioon, et vabanda seedeelunditesse sattunud kahjulikest ainetest. Sooles kiiresti edasilükkuv toit ei imendu ja puudulikult seedituna heidetakse soolest välja.

Kõige sagedamini põhjustavad ägedat kõhulahtisust soolenakkused, mil-

le võib saada bakterite, viiruste või nende mürkidega saastatud toidust, joogist või nende saastega pesemata käelt. Kõhule mõjuvad ka liigne stress (enne esinemist või eksamit), alkohol, harjumatu liigvürtsikas toit, liialdamine värskete puu- ja köögiviljadega, mõningate ainete talumatus (piimasuhkur ja teraviljavalk) ja isegi muidu süütud külmad joogid.

Vahel võivad tekitada kõhulahtisust ravimid, näiteks antibiootikumid ja toiduallergia (munad, maasikad, piim, kala) või raskmetallide sooladest tingitud mürgistus. Kuid see võib olla ka soolepõletiku tunnus. Niisugune vaevusi põhjustav häire võib kaasneda mõne muu haigusega (kõhunäärmpõletik, kilpnäärme liigtalitus) ja sooleparasiitidega.

Enamasti algab kõhulahtisus ootamatult. Ägeda esinemise korral kaasneb kõhuvalu, vahel ka iiveldus, oksendamine ning palavik. Kõhulahtisuse korral kaotab organism liiga palju vett ning soolasid. Tekkiv vedelikupuudus on ohtlik imikutele, väikelastele ja vanuritele. Seega on oluline taastada organismi normaalne vee- ja soolade varu.

Kuidas haigusnähist üle saada

Olukorra leevendamiseks jooge rohkem, sööge vähem ja laske seedeelunditel puhata. Jooge tavalist joogivett, millele lisage veidi soola. Hästi sobivad joogiks gaseerimata mineraalvesi, lahja mahl ja tee. Jooma peab tihti, kuid väikeses koguses, lonksu kaupa.

REPRO



Hoolsa kätepesuga saab vältida enamikke kõhuhaigusi.