

Aile doktoru ne yapabilir?

Çok şey yapabilir. Yeter ki şikayetlerin tam olarak neler olduğunu bilsin. Yaşadığınız sorunları tam olarak tarif etmeye çalışınız. Bunu yapabilmemiz için, www.maagzuur.nl web sitesinden indirebileceğiniz, kullanımı kolay bir el kitabı mevcuttur. Sorunlar, çok farklı şekillerde görülebilir. Birinde yanma hissi olur, bir diğerinde göğüs ağrıları olarak görülür, bir üçüncüsü de yutkunmada sorun yaşar. Yan etkilere de dikkat ediniz, örneğin, yediğiniz yemeğin bir türlü aşağı doğru gitmediği hissi, sürekli kusma, bilinçsiz kilo kaybı, ve siyah renkli dışkı. Şikayetlerinizin hayatınızı hangi şekilde etkilediğini anlatınız. Uyku durumu, yemek yeme, hareket etme ve sporla aranınız nasıl? Hobilerinizi rahatlıkla yapabiliyor musunuz? Kolaylıkla sosyal ilişkilerinizi yürütebiliyor musunuz? Hangi rahatsızlıklar için kökten bir çözüm bulmak istersiniz?

Yaşam biçimi alışkanlıklarının dışında, doktor size çare olarak ilaç yazabilir. Yakıcı mide asidi kendiliğinden geçmediğinden dolayı, hayatınızın geri kalan süresinde bu ilaçların yardımıyla mide asidini engelleme zorunda kalabilirsiniz. Fakat doktorlar genellikle 2 ila 6 hafta süren kürlerle tedaviye başlarlar. Bu isabetli olmasa kürü uzatabilir ya da ilaçları değiştirebilirsiniz. Bu da istenilen sonucu vermediği zaman, doktorunuz sizi araştırma için bir uzmana gönderebilir.



Her zamanki gibi hayatınızı sürdürmeye bakınız

Yakıcı mide asidinin sonuçlarını maalesef sadece mide-nizde hissetmezsiniz. Diğer insanlarla günlük ilişkilerinizde de bazı rahatsızlıklar hissedebilirsiniz. Yakıcı mide ekşimesi geceleri uykusuz kalmanıza neden olduğunda, gün içinde çekilemez biri olabilirsiniz. Enerji sorunları, ruhsal sorunlar ve üretim sorunları yaşamanız da ender değil. Yakıcı mide ekşimesi bu şekilde günlük yaşantınızı berbat edebilir. Doktorunuz bu konuda size yardımcı olabilir. Basit yaşam biçimi alışkanlıkları edinme yoluyla ve/veya ilaçlar vasıtasıyla yine eski halinize dönebilirsiniz.



maagzuur.nl

05381 / 04.08

Mide ekşimesi hayatınızın zehir edilmesine neden olmamalı



Bu sadece sizin başınıza gelmiyor

Yakıcı mide ekşimesi, her beş Hollandalıdan ikisinin başına gelen acı bir tecrübedir. Bu rahatsızlığın boyutu kişiye göre değişir. Yani, mide ekşimesi şikayetleri çok yaygındır. Yakıcı mide ekşimesi, insana dayanılmaz boyutta şikayetlere neden olabilir ve maalesef kendiliğinden geçmez. Bu broşürde mide ekşimesi hakkında ayrıntılı bilgi edinebilirsiniz. Broşürü okuduktan sonra kafanızda hâla soru işaretleri mevcut olduğunda, lütfen www.maagzuur.nl adresli web sitesine bakınız. Orada daha fazla bilgiye ulaşabilirsiniz ve örneğin, takip edilmesi kolay bir el kitabı indirebilirsiniz.

"Arkadaşlarla dışarıda yemeğe çıkmak istemem, çünkü benden kaynaklanan ağız kokusunun etrafa yayılmasını istemem. Çok utandığım için dolayı, bazı yemeğe çıkma tekliflerini geri çeviriyorum.."

"Endonezya mutfağından çok güzel örnekler sunabilen arkadaşlarımız var. Bu yemeklerden yedikten sonra, mide ekşimesinden dolayı uyuyamadığımı onlara söylemekten çekiniyorum.."

"Groningen'e giden trende arkadaşım bana bir sakız uzatana kadar kendimde değildim. Ancak o sıra bilincim yerine geldi. Yolculuk ise iki saat sürdü."

"Bir sunum esnasında durmadan geçirme ihtiyacı hissettim ve geçirmeyi önlemeye çalıştım. Su içmenin de faydası olmadı. Sanki içim dışıma gelmişti."

Mide ekşimesinin hayatınıza hükmetmesi tabii ki asla istenilen bir şey değildir. Mide ekşimesi rahatsızlığı hayatınızı büyük ölçüde etkilediğinde ise, artık buna bir son verme zamanı gelmiştir.

Yakıcı mide ekşimesi nedir?

Mide asidi, yenilen gıdanın midede çok çabuk ve etkili bir şekilde hazmedilmesini sağlayan, agresif bir sıvıdır. Mideniz kalın bir salya tabakasıyla iyi bir şekilde korunur. Yemek borunuzda (ağızdan mideye inen boru) o tabaka mevcut olmadığından dolayı, yemek borusu aside karşı korunamıyor. Bundan dolayı yemek borusuyla mide arasındaki geçiş noktası normalde kapalıdır. Bu kapak, yenilen gıdanın mideye doğru gitmesini sağlamak için açılır. Bundan sonra geçiş noktası tekrar kapanır. Böylece asit tekrar geri akmaz. Buna rağmen, bazen kapak yeterince iyi kapanmaz. Sonuç olarak midedeki asit, korumasız kalan yemek borusuna akabilir. Bu da istenmeyen sonuçlara yol açar.

Akut ya da kronik

Mide ekşimesiyle ilgili şikayetler başlıca ikiye ayrılır. Bunlar, akut ve kronik olarak adlandırılırlar.

Akut mide şikayetleri genellikle çok ve aşırı yağlı gıda tüketmekten ya da fazla alkol içmekten kaynaklanır. Akut mide şika-

yetleri ayrıca bakteriden, bir virüsten ("mide üşütmesi") ya da gıda zehirlenmesinden de kaynaklanabilir. Doktorunuz bu durumda fazla bir şey yapamaz. Bu durumda yapılacak en doğru şey, hastalığınızın geçmesini beklemek ve vücudunuzun tekrar eski haline dönmelerini beklemektir. Bu durumda daha az yemek yemeli ve daha ziyade su, çay ya da elma suyu içilmelidir.

Kronik ya da uzun süreli mide şikayetleri öncelikle yemek ve yaşam alışkanlıkları için tavsiye almayı gerektirir. Şikayetlerin boyutuna göre bir ilaç tedavisinin uygulanması da mümkündür.



Yakıcı mide asidi tehlikeli mi?

Bu genellikle çok tehlikeli değildir. Ciddi sorunlar ancak uzun zamandan beri yakıcı mide asidi şikayetleri mevcut olduğunda ortaya çıkarlar. Bu da aslında çok olağandır. Zaten hassas olan yemek borusu keskin mide asidine maruz kaldıkça, sorun yaşama ihtimali o kadar da artar.

Yakıcı mide asidine karşı ne yapabiliriz?

Bizzat uygulayabileceğiniz birkaç tane basit yaşama biçimi kuralları mevcuttur:

- Fazla yağlı yemek yemeyiniz ve daha küçük porsiyonlar yiyiniz. Günde üç büyük öğün yemek yemekten, günde altı küçük öğün yiyiniz.
- Yemeğinizi çok hızlı bir şekilde yemeyiniz, zamanınızı iyi değerlendiriniz ve her şeyi iyice çiğneyiniz.
- Yemek yedikten sonra uzanmanız tavsiye edilmez. Midedeki asit o zaman daha çabuk ve daha kolay yemek borusuna girer.
- Bunun tersi olarak da, yatmadan az önce de yemek yemeyiniz. Mideniz yemekten üç saat sonrasına kadar faaliyettir. Bu da tavsiye edilmez.
- Yatarken kafanızın yüksekte kalmasına dikkat ediniz. Bu uygulama, özellikle geceleri hissedilen rahatsızlıklara karşı iyidir.

- Alkol, kahve, portakal suyu, asitli meşrubat ve çok baharatlı yemekler yüzünden mide, mide asidi üretmeye gerek duyar. Bunlardan uzak durmaya çalışınız.
- Giyilen dar giysiler mideye baskı uyguluyor ve mide asidini yemek borusuna sevk edebilir.
- Fazla ağır nesnelere kaldırmayınız. Her şeye rağmen bir şeyler kaldırmak zorunda olduğunuzda ise nesneyi kaldırırken/taşırken eğilmeyiniz, dizlerinizi bükerek nesneyi kaldırınız. Eğildiğiniz takdirde mideye uygulanan baskı artar.
- Zayıfsanız formunuz koruyunuz, yoksa zayıflamaya çalışınız. Büyük bir göbek daima mideye baskı uygular. Bir diyetiste görünmeniz tavsiye edilir.
- Kabızlığı önleyiniz. Lif açısından zengin besinler yiyiniz: sebze, meyve, kepek ekmeği, dövülmemiş kabuksuz pirinç ve baklagiller. Bunları, günde en az 2 litre su içerek yıkayınız. Bedensel egzersizler de kabızlığı önlemeye yarar.
- Sigarayı bırakınız. Nikotin yemek borusu ve mide arasındaki kapağı gevşetir. Bu da asidin yemek borusuna daha kolay girmesine neden olur.
- Rahatlayınız. Stres mideye etki eder. Stres hakkında konuşmak, bunun ortadan kalkması için çok iyi bir yöntemdir.

Yaşam biçiminiz ve yemek yeme alışkanlığınızı tabii ki anında değiştiremezsiniz. Zamanınızı ayırınız ve mümkün oldukça yardım isteyiniz. Aldığınız tedbirler işe yaramadığında ya da yetersiz kaldığında, endişelenmeyiniz ve doktorunuza danışınız. Yakıcı mide ekşimesi asla kendiliğinden geçmez. Buna karşı gerçekten bir şeyler yapmalısınız. Aile doktorunuz bu konu hakkında size bilgi verebilir.

