

# Gasztroparézis



## A GASZTROPARÉZIS OKAI

A gasztroparézis pontos oka máig nem tisztázott, ám többféle hipotézis született a magyarázatára. A legvalószínűbb elképzelés szerint az állapot a gyomor izomzatát beidegző idegek sérülésére vezethető vissza. Ez bekövetkezhet hirtelen, minden átmenet nélkül, de lassan, fokozatosan súlyosbodva is. Utóbbi forma hátterében valamilyen alapbetegség áll, melyek közül a leggyakoribbak:

- cukorbetegség
- központi idegrendszeri megbetegedés (pl. Parkinson-betegség, szklerózis multiplex)
- autoimmun kórképek (pl. szisztémás szklerózis, lupusz)
- refluxbetegség
- pajzsmirigy-alulműködés (hipotireózis)

Gasztroparézist eredményezhetnek ezeken kívül bizonyos gyógyszerek (pl. kábító fájdalomcsillapítók, altatószerek, onkológiai betegségek kezelésére használt készítmények), valamint gyomorműtétek (pl. extrém túlsúly csökkentését célzó gyomorszűkítő műtétek, illetve más betegség miatt végzett gyomorműtétek utáni állapotok idegsérülés következtében).

## A GASZTROPARÉZIS TÜNETEI

Gasztroparézis gyanúját kelthetik, ha az alábbi tünetek valamelyikét észleli:

- már alig néhány falatnyi étel elfogyasztása után fellépő teltségérzés;
- állandó puffadás, bőfögés;
- hányinger, hányás;

**Gasztroparézisnek nevezük azt az állapotot, amikor az elfogyasztott étel vagy ital a szokásosnál lassabban ürül a gyomorból, illetve hosszabb időt vesz igénybe a táplálék lebontása (emésztése).**

- az elfogyasztott folyadék visszajutása (regurgitációja) a szájjüregbe;
- étvágytalanság, illetve ennek következtében testsúlycsökkenés és táplálkozási hiányállapotok;
- székrekedés.

A gyomorürülési zavar imént felsorolt tünetei a gasztroparézishez vezető alapbetegség tüneteivel kombinálódhatnak.

## A GASZTROPARÉZIS SZÖVŐDMÉNYEI

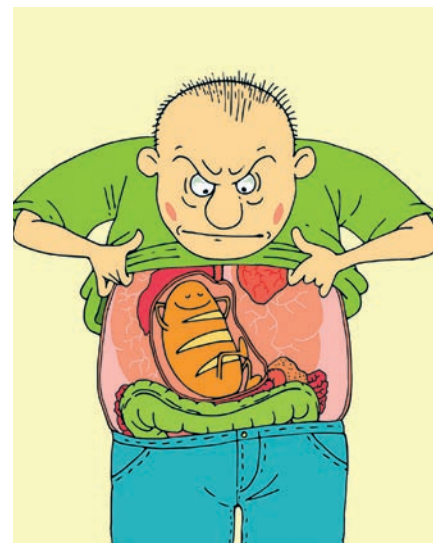
A gyomorürülési zavar tartós fennállása különféle nem kívánt következményekkel járhat.

### A baktériumflóra egyensúlyának felborulása

Az étvágytalanság és felszívódási zavar együttes folyamánként bekövetkező fogyás mellett előfordulhat, hogy a tápcsatornában normális körülmények között is jelen lévő baktériumflóra egyes tagja túlszaporodnak, ami felborítja a normális bakteriális egyensúlyt. De kórokozó baktériumok is elszaporodhatnak a gyomor-bél traktusban. Erre kedvező feltételeket teremt az, hogy a gyomorban túlságosan hosszú ideig időző táplálék könnyen erjedésnek indul, fermentálódik.

### Gyomorbezoár kialakulása

Ugyancsak a lassú ürülés következtében a gyomor lumenében úgynevezett bezoárak alakulhatnak ki és növekedhetnek akár hatalmas méretűre, nem egy esetben a gyomor üregét teljesen kitöltve. A bezoár



A lassú ürülés következtében a gyomor lumenében úgynevezett bezoárak alakulhatnak ki és növekedhetnek

ételmaradékokból, levált hámsejtekből, esetleg a gyomorba jutó szőr- vagy hajszálakból álló konglomerátum, az étel útját elzárja a patkóbél és a bélrendszer további szakaszai felé, ami tovább súlyosbítja a lassú gyomorürülés miatt már egyébként is fennálló kóros állapotot.

### A vércukorszint ingadozásai

Cukorbetegség esetében további kockázatot jelenthet, hogy a gyomorürülés és a felszívódás kiszámíthatatlansága miatt a vércukorszint nagyobb kilengéseket mutathat, ami igen megnehezíti a vércukorszint beállítását és normális tartományban tartását.

## Folyadékhiányos állapot (dehidráció)

A gyomorürülés, illetve a felszívódás akadályozottsága miatt előfordulhat, hogy a szervezet sejtjeihez nem jut elegendő a normális működésükhöz elengedhetetlen folyadékból, ami folyadékhiányos állapotot (dehidrációt) eredményez. A folyadékháztartás egyensúlyának felborulása sok esetben maga után vonja az elektrolitegyensúly zavarait is.

## A GASZTROPARÉZIS KEZELÉSE

A gasztroparézis oka még nem teljesen tisztázott, ezért az megszüntetésére oki terápia sem áll rendelkezésre. Amennyiben a gyomorürülési zavar mögött valamilyen alapbetegség húzódik meg, annak hatásos kezelése sokszor a gasztroparézis javulását vagy rendeződését eredményezheti.

Gasztroparézis eseteiben inkább életmódbeli változtatások hozhatnak tüneti enyhülést, illetve javíthatják az életminőséget. Az életmód esetében azt kell szem előtt tartani, hogy a gasztroparézis jelentősen megnehezíti a szervezet szükséges tápanyagokkal történő ellátását, ezért tudatosan kell figyelni ezek bevitelére.

Egyes gyógyszerek – melyeket egyébként gyakran alkalmaznak émelygés, hányinger enyhítésére – segítik és gyorsítják a gyomor ürülését. Az étkezés előtt körülbelül fél órával kell bevenni ezeket, hogy az étkezés idejére legyen idejük kifejteni hatásukat. Ezeket a gyógyszereket mindig orvos javaslatára, az ő utasításai szerint szedje.

Cukorbetegség esetében fontos a vércukorszint beállítása, mellyel megakadályozható a gasztroparézis súlyosbodása.

## ÉTKEZÉSI TANÁCSOK GASZTROPARÉZIS ESETÉN

### 1. FOGYASSZON ELEGENDŐ FOLYADÉKOT!

A megfelelő folyadékbevitel azért fontos, mert a dehidráció önmagában is fokozhatja a hányingert. Egyszerre csak kevés folyadékot fogyasszon, mert a sok folyadék is

fokozhatja a tüneteket, de naponta 1,5-2,5 l folyadékot mindenképp fogyasszon el szép fokozatosan.

A folyadékbevitel módja lehet részben olyan tápszerek fogyasztása is, mellyel egyidejűleg gondoskodhat a megfelelő kalória- és fehérjebeviteléről is.

### 2. GYAKRAN, DE KIS ADAGOKBAN ÉTKEZZEN!

A gasztroparézissel élő betegek általában azt tapasztalják, hogy panaszaiuk enyhülnek, ha egyszerre csak kisebb adagokat fogyasztanak, ezért a napi táplálékot ossza el több (akár 5-6) kisebb étkezésre.

### 3. RÁGJA MEG ALAPOSAN AZ ÉTELT!

Minden falatot alaposan rágjon meg, egészen addig, amíg a szájában lévő étel a burgonyapüréhez vagy pudinghoz hasonló állagúvá válik. Az arra alkalmas élelmiszerek esetében jó hatású lehet, ha darálva vagy pürésítve, de legalább egészen apróra vágva fogyasztja.

### 4. ÉRTÉKES TÁpanyagokat tartalmazó ÉTELEKET FOGYASSZON!

A gyomorürülési zavar miatt már viszonylag kis mennyiségű étel elfogyasztása után is teltségérzet jelentkezhet, és a helyzetet súlyosbítja az esetlegesen fennálló étvágycsökkenés is. Éppen ezért gondosan válassza meg, hogy csak értékes tápanyagokban gazdag ételek kerüljenek a tányérjára, ugyanakkor kerülje az üres kalóriákat tartalmazó értéktelen nassolni valókat.

### 5. ÉTKEZÉS UTÁN LEGALÁBB 1-1,5 ÓRÁN KERESZTÜL NE FEKÜDJÖN LE!

Függőleges testhelyzetben a gyomor ürülése valamivel könnyebb. Éppen ezért az étkezés után 1-1,5 órán keresztül mindenképpen kerülje a vízszintes testhelyzetet.

A fizikai aktivitás egészséges személyeknél gyorsítja a gyomor ürülését, ezért gasztroparézisben is kedvező hatású lehet. Jól teszi ezért, ha például minden étkezés után sétál egyet.

### 6. CSÖKKENTSE A ZSÍRBEVITELT!

A zsírok lassítják a gyomorürülést, ezért nagy zsírtartalmú ételek fogyasztását követően tünetei súlyosbodását tapasztalhatja. Figyeljen arra, hogy ha egy élelmiszerből (tej, tejföl, sajt, húskészítmények stb.) különböző zsírtartalmú változatok kaphatók, akkor mindig az „alacsony zsírtartalmú”, „csökkentett zsírtartalmú” vagy „zsírmentes” címkével megjelölt terméket válassza közülük. Kerülje a zsíros vagy zsírban sült fogásokat.

Előfordulhat azonban, hogy az akaratlan fogyás ellensúlyozására a kalóriabevitel növelésére lenne szükség, melynek egyik formája a zsírbevitel lehet. Ilyen esetekben válasszon ezek közül (például növényi olajat vagy tejszínt).

### 7. CSÖKKENTSE A ROSTBEVITELT!

A nagy rosttartalmú ételek ugyancsak lassítják a gyomorürülést, sőt akár bezoárképződés kiindulópontjaként is szolgálhatnak. Ezért célszerű a rostús ételek kerülése.

### 8. NE IGYON ALKOHOLT!

Nemcsak a zsírban vagy rostban gazdag élelmiszerek lassítják a gyomorürülést, hanem az alkohol is. Mindenképpen kívánatos az alkoholfogyasztás csökkentése, de a legjobb a teljes absztinencia.

### 9. ÜGYELJEN A NORMÁLIS VÉRCUKORSZINT FENNTARTÁSÁRA!

Amennyiben cukorbetegséget diagnosztizáltak önnél, ügyeljen arra, hogy vércukorszintje mindig a céltartományban legyen, ugyanis az ezen kívül eső vércukorszintek ugyancsak a gasztroparézis tüneteinek súlyosbodásához vezethetnek. Bármilyen kérdés vagy kétely esetén kérdezze meg orvosát, és működjön együtt dietetikusával az étrend összeállításában.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSA NYOMÁN ENGEDÉLYEZETT.