**Диспепсия**

**Какво е лошо храносмилане?**

Лошото храносмилане, известно още като диспепсия, е термин, използван за описване на един или повече симптоми, включително усещане за ситост по време на хранене, дискомфортна пълнота след хранене и парене или болка в горната част на корема. Лошо храносмилане е често при възрастни и може да се появи от време на време или толкова често, колкото всеки ден.

**Какви са симптомите на лошо храносмилане?**

Повечето хора с лошо храносмилане изпитват повече от един от следните симптоми:

**Пълнота по време на хранене**. Човекът се чувства прекалено пълен скоро след започване на храненето и не може да довърши храненето.

**Неприятна пълнота след хранене**. Човекът се чувства прекалено сит след хранене - може да се почувства, че храната стои твърде дълго в стомаха.

**Болка в епигастриума.** Епигастралната област е между долния край на гръдната кост и пъпа. Човек може да изпитва епигастрална болка, варираща от лека до тежка.

**Изгаряне в епигастриума.** Човекът изпитва неприятно усещане за топлина в епигастриалната област.

Други, по-редки симптоми, които могат да се появят при нарушено храносмилане, са гадене и подуване на корема - неприятно стягане в стомаха. Гаденето и подуването на корема може да се дължат на причини, различни от лошо храносмилане.

Понякога терминът лошо храносмилане се използва за описание на симптома на киселини, но това са две различни състояния. Киселините са болезнено, парещо усещане в гърдите, което се излъчва към врата или гърба. Киселини се причиняват от стомашна киселина, издигаща се в хранопровода и може да са симптом на ГЕРБ. Човек може да има симптоми както на лошо храносмилане, така и на киселини.

**Как се диагностицира лошо храносмилане?**

За да диагностицира лошо храносмилане, лекарят пита за текущите симптоми и медицинската история на човека и извършва физически преглед. Лекарят може да назначи рентгеново изследване хранопровод, стомаха и тънките черва.

Лекарят може да извърши кръвни, дихателни, копрологични изследвания, ако видът бактерии, причиняващи язвена болест, се подозира като причина за лошо храносмилане.

Лекарят може да извърши горна ендоскопия. След като даде успокоително, за да помогне на човека да стане сънлив, лекарят прекарва през устата ендоскоп - дълга тънка тръба, която има лека и малка камера в края и леко го насочва по хранопровода в стомаха. Така се разглежда хранопровода и стомаха с ендоскопа, за да провери за отклонения. Вземат се биопсии - малки парченца тъкан за изследване с микроскоп - за да търси възможни увреждания от ГЕРБ или инфекция.

Тъй като лошото храносмилане може да е признак на по-сериозно състояние, хората трябва незабавно да посетят лекар, ако получат:

* често повръщане
* кръв при повръщане
* загуба на тегло или загуба на апетит
* черни катранени изпражнения
* затруднено или болезнено преглъщане
* коремна болка в не-епигастрална област
* нарушено храносмилане, придружено от задух, изпотяване или болка, която се излъчва в челюстта, шията или ръката
* симптоми, които продължават повече от 2 седмици

**Как се лекува лошо храносмилане?**

Някои хора могат да получат облекчение от симптоми на лошо храносмилане чрез:

* ядене на няколко малки, нискомаслени ястия през деня с бавни темпове
* въздържане от пушене
* въздържане от консумация на кафе, газирани напитки и алкохол
* спиране на употребата на лекарства, които могат да раздразнят стомашната лигавица - като аспирин или противовъзпалителни лекарства
* достатъчно почивка
* намиране на начини за намаляване на емоционалния и физически стрес, като релаксираща терапия или йога

Лекарят може да препоръча антиацидни лекарства или лекарства, които намаляват производството на киселина или помагат на стомаха да придвижва храната по-бързо в тънките черва. Много от тези лекарства могат да бъдат закупени без рецепта. Лекарствата без рецепта трябва да се използват само в дозата и продължителността на времето, препоръчано на етикета, освен ако лекар не е посъветвал различно. Информирането на лекаря при започване на ново лекарство е важно.

Антиацидите, като Alka-Seltzer, Maalox, Mylanta, Rolaids и Riopan, обикновено са първите лекарства, препоръчани за облекчаване на симптомите на лошо храносмилане. Много марки на пазара използват различни комбинации от три основни соли - магнезий, калций и алуминий - с хидроксидни или бикарбонатни йони, за да неутрализират киселината в стомаха. Антиацидите обаче могат да имат странични ефекти. Магнезиевата сол може да доведе до диария, а алуминиевата сол може да причини запек. Алуминиевите и магнезиевите соли често се комбинират в един продукт, за да балансират тези ефекти.

Антиацидите на калциевия карбонат, като Tums, Titralac и Alka-2, също могат да бъдат допълнителен източник на калций, въпреки че те могат да причинят запек.

**Антагонистите на Н2 рецепторите (H2RA)** включват ранитидин (Zantac), циметидин (Tagamet), фамотидин (Pepcid) и низатидин (Axid) и се предлагат както по лекарско предписание, така и без рецепта. H2RAs лекуват симптоми на лошо храносмилане чрез намаляване на стомашната киселина. Те работят по-дълго, но не толкова бързо, колкото антиацидите. Страничните ефекти на H2RA могат да включват главоболие, гадене, повръщане, запек, диария и необичайно кървене или натъртване.

**Инхибиторите на протонната помпа (ИПП)** включват омепразол (Prilosec, Zegerid), лансопразол (Prevacid), пантопразол (Protonix), рабепразол (Aciphex) и езомепразол (Nexium) и се отпускат по лекарско предписание. Prilosec се предлага и в сила без рецепта. ИПП, които са по-силни от H2RA, също лекуват симптомите на лошо храносмилане чрез намаляване на стомашната киселина. ИПП са най-ефективни при лечение на симптоми на лошо храносмилане при хора, които също имат ГЕРБ.

**Прокинетици като метоклопрамид (Reglan)** може да бъде полезна за хора, които имат проблем със стомашното изпразване твърде бавно. Метоклопрамид също подобрява мускулното действие в храносмилателния тракт. Прокинетиката има чести странични ефекти, които ограничават тяхната полезност, включително умора, сънливост, депресия, тревожност и неволни мускулни спазми или движения.

Ако тестовете показват наличието на бактериите, които причиняват язвена болест(H. pylori), лекарят може да предпише антибиотици за лечение на състоянието.

**Точки за запомняне**

* Лошо храносмилане, известно още като диспепсия, е термин, използван за описване на един или повече симптоми, включително усещане за ситост по време на хранене, дискомфортна пълнота след хранене и парене или болка в горната част на корема.
* Лошото храносмилане може да бъде причинено от състояние в храносмилателния тракт като гастроезофагеална рефлуксна болест (ГЕРБ), язвена болест, рак или аномалия на панкреаса или жлъчните пътища.
* Понякога човек има лошо храносмилане, за което не може да се намери причина. Този тип лошо храносмилане се нарича функционална диспепсия.
* Лошо храносмилане и киселини са различни състояния, но човек може да има симптоми и на двете.
* Лекарят може да назначи ренгеново изследване на хранопровод, стомах и черва; изследвания на кръв, дишане и изпражнения; и горна ендоскопия с биопсии за диагностициране на лошо храносмилане.
* Някои хора могат да изпитат облекчение от лошо храносмилане, като направят някои промени в начина на живот и намалят стреса.
* Лекарят може да предпише антиациди, Н2 рецепторни антагонисти (H2RA), инхибитори на протонната помпа (PPI), прокинетици или антибиотици за лечение на симптомите на лошо храносмилане.