**Pranešimas žiniasklaidai**

Vilnius, 2023 lapkričio 8 d.

**Gydytoja dalinasi, kokios virškinimo problemos kamuoja lietuvius ir kaip jų išvengti**

**Su įvairiais žarnyno sutrikimais susiduria dažnas šalies gyventojas – pasak gydytojų, tam įtakos turi netinkama mityba bei kiti faktoriai, todėl į tokius negalavimus numoti ranka nederėtų. Lapkričio 8-ąją, minint Europos sveikos mitybos dieną, gydytoja gastroenterologė pasakoja apie dažniausiai lietuvius kamuojančias virškinimo trakto ligas ir pataria, kaip jų išvengti.**

**Dėl ko kyla virškinimo ligos**

Pastarieji metai šalies gyventojams atnešė nemažai nerimo sukėlusių naujienų: pasaulinės pandemijos padariniai, karas Ukrainoje, šiuo metu karinis konfliktas Artimuosiuose Rytuose. Daug nerimo kelia ir finansų valdymo klausimai. Stresas yra vienas iš esminių veiksnių, darančių didelę įtaką autoimuninių ligų atsiradimui ar jų paūmėjimui.

Kaip sako medicinos centro „Northway“ gydytoja gastroenterologė Gabrielė Sodeikienė, galima išskirti keletą ligų, dėl kurių pastaraisiais metais dažniausiai konsultuojami pacientai.

„Pakankamai dažnai susiduriama su gastroezofaginio refliukso, žarnyno ligomis, suriebėjusių kepenų bei funkciniais virškinamojo trakto sutrikimais. Svarbu pastebėti tai, kad dėl šių ligų pacientai dar prieš keletą metų kreipdavosi kur kas rečiau.

Stresas, nerimas, lėtinis nuovargis išties yra pagrindinės funkcinių virškinamojo trakto sutrikimų, taip pat ir gastroezofagijos refliukso ligos, priežastys“, – teigia gydytoja Gabrielė Sodeikienė.

„Lietuvos draudimo“ Specializuotos rizikos draudimo grupės vadovas Audrius Zinevičius taip pat sako, kad gydytojų išrašuose dažnai minimas nerimas bei nuovargis.

„Žvelgiant į bendrovės duomenis matome, kad šiemet iki lapkričio mėnesio, lyginant su pernai metų tuo pačiu laikotarpiu, besikreipiančių su asmens sveikatos draudimu pas gydytojus dėl skrandžio ir žarnyno ligų yra 37 proc. daugiau.

Daugiau nei 1040 žmonių šiemet per dešimt mėnesių pasinaudojo savo sveikatos draudimu, kreipdamiesi į gastroenterologus. Daugiausia žmonės pasinaudojo laboratoriniais tyrimais. Matome, kad itin populiarūs endoskopiniai skrandžio tyrimai, taip pat – helicobacter pylori infekcijos tyrimas“, – įžvalgomis dalinasi „Lietuvos draudimo“ Specializuotos rizikos draudimo grupės vadovas.

**Pandemija ir karas paliko pėdsaką**

Gydytoja gastroenterologė pasakoja, kad be streso didelę įtaką ligoms atsirasti sudaro ir kiti veiksniai, apie kuriuos kiekvienas žmogus turėtų prisiminti.

„Per mažas fizinis aktyvumas, persivalgymas bei nesveika mityba daro tiesioginę įtaką suriebėjusių kepenų ligų išsivystymui. Šios ligos negydomos gali progresuoti į komplikacijas – kepenų cirozę ar kepenų vėžį.

Pacientai dažnai iki šiol pripažįsta, kad per pandemiją priaugo nemažai svorio, o dėl patiriamo nerimo daug valgo. Todėl visi šie veiksniai yra tiesiogiai susiję su tuo, kad pastebime daugėjant kepenų ligų, kurių galima išvengti“, – sako medicinos centro „Northway“ gydytoja.

**Paprasti žingsniai sveikesniam gyvenimui**

Specialistė pastebi, kad ligų reikšmingai sumažėtų, jei žmonės daugiau judėtų – fizinis aktyvumas yra itin svarbus sveikatai, ne išimtis ir virškinimo sistema.

„Be abejonių, ir sveikos mitybos principai yra vieni esminių, ką žmonės turėtų kasdien prisiminti. Visiems mums matyta mitybos piramidė yra išties nepelnytai primiršta – pagrindiniais maisto produktais turėtų tapti grūdinės kultūros, vaisiai, daržovės. Tuo tarpu saldumynai, riebus maistas turėtų užimti mažiausią žmogaus mitybos raciono dalį“, – primena gydytoja gastroenterologė G. Sodeikienė.

Anot jos, kasdien būtina pasikartoti svarbiausius principus: sveika mityba, darbo ir poilsio režimas, streso kontrolė.

„Norint pradėti kažką keisti, užtenka tai pradėti daryti nedideliais žingsniais. Esant viršsvoriui – sumažinti porcijas trečdaliu, kritiškai įvertinti savo pirkinių krepšelį, prisiminti elementariąją sveikos mitybos piramidę, daugiau judėti, skirti laiko kokybiškam poilsiui ir miegui. Kiekvienas gali atrasti paprastų sprendimų, siekiant judėti geros savijautos link“, – sako gydytoja.

**Daugiau informacijos:**

Saulius Abraškevičius

AB „Lietuvos draudimas“ komunikacijos vadovas

Mob. +370 685 21479

El.p. saulius.abraskevicius@ld.lt