

Per šventes valgydami daug ir gausiai sukeliame savotišką stresą ne tik skrandžiui, bet ir visam organizmui, kuris, nebepajėgdamas susidoroti su dideliu maisto kiekiu, sukelia virškinimo problemų. Gydytojai ir vaistininkai pataria, kokių svarbiausių taisyklių reikia laikytis prie šventinio stalo, kad geros nuotaikos ir laiko su artimaisiais netrikdytų sveikatos sutrikimai.

Laikykitės įprasto režimo

Antakalnio poliklinikos šeimos gydytoja Daiva Makaravičienė teigia, kad persivalgymas sveikam žmogui nėra toks pavojingas, kaip sergantiesiems lėtinėmis ligomis. „Jeigu esate visiškai sveiki, persivalgius pasekmės gali būti ne tokios rimtos, tačiau, jeigu sergate skrandžio, tulžies pūslės, kepenų ligomis, jos paūmėja ir sukelia nemalonius simptomus: pykinimą, vėmimą, šleikštulį, viduriavimą, o kartais pakyla ir kūno temperatūra“, – sako sveikatos specialistė.

Pasak jos, net ir per šventes reikėtų laikytis įprasto režimo. „Valgykite pusryčius, pietus, vakarienę ir vieną užkandį tarp šitų pagrindinių valgymų. Taip pat patarčiau prie šventinio stalo pasiimti nedidelę lėkštę ir įsidėti tik nedidelį kiekį maisto“, – rekomenduoja šeimos gydytoja.

Jeigu vis tik persivalgėte, jokia būdu nepulkite užsiimti fizine veikla, kuri gali sukelti dar rimtesnes sveikatos problemas. Persivalgius visas kraujas patenka į virškinimo traktą ir yra apvagiama kiti organai, todėl, pavyzdžiui, vyresnio amžiaus žmonėms, sergantiems širdies ir kraujagyslių ligomis, gali sustreikuoti širdis ar net ištikti infarktas.

Tarp patiekalų - pertraukėlė

„Eurovaistinės“ farmacijos specialistas R. Medutis sako, kad didžiausia klaida, kurią darome valgydami, yra maisto maišymas. „Kadangi nepatogu atsisakyti, valgome viską iš eilės ir taip pertempiame skrandį. Todėl intensyviai valgyti turėtume iki pirmo atsirūgimo, tada reikėtų lėtinti tempą ir pereiti prie lengvesnio maisto“, – aiškina farmacininkas.

Šeimos gydytoja D. Makaravičienė priduria, kad norint nepersivalgyti, tarp vieno ir kito patiekalo turėtumėte daryti ne mažesnius kaip 15-20 minučių tarpus. „Rekomenduočiau atsistoti nuo stalo, pajudėti, išeiti į lauką lengvai pasivaikščioti. Jeigu užsimanote saldumynų, juos valgykite praėjus bent 2-3 valandoms po kitų patiekalų“, – teigia sveikatos specialistė.

Valgant nerekomenduojama gerti ir daug vandens. „Vanduo praskiedžia virškinamojo trakto

fermentus, virškinimas pablogėja ir padidėja tikimybė persivalgyti. Galima išgerti šiek tiek vyno, jis padeda virškinti, tačiau reikėtų jį praskiesti vandeniu ir nepadauginti“, – įspėja gydytoja.

Pirmoji pagalba persivalgius

R. Medutis atkreipia dėmesį, kad, sutrikus skrandžio veiklai, žmonės yra linkę griebtis savų priemonių savijautai pagerinti: geria gazuotus gėrimus, mankština ar eina pasivaikščioti. Tačiau, jo teigimu, efektyviausia pirmoji pagalba – virškinimą gerinantis preparatai, ypač aktyvintoji anglis.

„Taip vadinamąją „angliuką“ galima vartoti tik pajutus pirmus persivalgymo simptomus, tokius kaip pilvo pūtimas, skrandžio skausmas ar pykinimas. Aktyvintoji anglis veikia kaip antioksidantas ir sutraukia visas kenksmingas medžiagas“, – aiškina „Eurovaistinės“ specialistas.

Tiesa, jeigu nepersivalgėte, o apsinuodijote maistu, vaistai gali ir nepadėti. Jei savijauta labai prasta ir negerėja, reikėtų kreiptis į specialistus ir išplauti skrandį.

