



**P**oposiłkowe uczucie pełności oraz zespół dolegliwości umiejscowionych w nadbrzuszu środkowym (pomiędzy pępkiem a końcem mostka), m.in. uczucie pieczenia i bólu, to podstawowe objawy niestrawności, czyli dyspepsji.

Zanim jednak farmaceuta zaproponuje pacjentowi konkretny preparat, powinien podczas wywiadu zapytać o częstość występowania tego typu objawów oraz ich nasilenie. Należy również zwrócić uwagę na dotychczas przyjmowane przez pacjenta leki – przewlekle stosowane niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki przeciwreumatyczne, preparaty żelaza i potasu oraz niektóre antybiotyki mogą wyzwać lub potęgować poposiłkowe uczucie pełności, bólu i pieczenia w nadbrzuszu.

Wyżej wymienione czynniki, a także takie schorzenia jak choroba wrzodowa oraz choroba refluksowa górnego odcinka przewodu pokarmowego są przyczyną dyspepsji organicznej. Jeżeli podczas wywiadu w aptece pacjent twierdzi, iż nie choruje na żadną z wymienionych chorób ani nie zażywa wspomnianych leków, możemy mówić o dyspepsji czynnościowej. Jej przyczyną może być zaburzona kurczliwość pewnych odcinków przewodu pokarmowego i/lub osłabiona reakcja przewodu pokarmowego na niektóre bodźce zewnętrzne.

---

**Pełna diagnoza oraz ustalenie, czy jest to dyspepsja organiczna, czy też czynnościowa, należy do lekarza.**

---

Natomiast farmaceuta ma za zadanie doraźnie zmniejszyć dolegliwości związane z niestrawnością oraz – w przypadku konieczności przewlekłego stosowania leków bez recepty, zaproponowanych przez farmaceutę – skierować pacjenta na wizytę lekarską. Ta ostatnia jest również konieczna wtedy, gdy podczas wywiadu pacjent skarży się na niezamierzony spadek masy ciała, nocne bóle brzucha, czy krwawienie z przewodu pokarmowego. Wówczas mogą być potrzebne badania obrazowe: endoskopowe narządów przewodu pokarmowego, ultrasonograficzne jamy brzusznej tomografia komputerowa, badania naczyniowe.

### **Rozpoznanie dyspepsji czynnościowej**

Dyspepsję czynnościową diagnozuje się wówczas, gdy co najmniej jeden z niżej wymienionych objawów utrzymuje się przynajmniej przez 3 miesiące:

- uczucie pełności poposiłkowej,
- wczesne uczucie sytości,
- ból lub pieczenie w nadbrzuszu.

Po dokładnym przeprowadzeniu wywiadu u pacjenta z dyspepsją, farmaceuta może zaproponować:

- wykonanie testu na obecność utajonej krwi w kale,
- wykonanie testu na obecność *Helicobacter pylori* w żołądku.

Takie testy diagnostyczne dostępne są w sprzedaży odręcznej.

## Zalecenia

W przypadku dyspepsji ważna jest edukacja pacjenta dotycząca zmiany trybu życia i diety:

- przyjmowanie częstych, niewielkich i lekkostrawnych posiłków (4-5 razy dziennie);
- przystępowanie do posiłku po krótkim odpoczynku lub – gdy jesteśmy zmarznięci – po krótkim ogrzaniu się;
- unikanie pośpiechu podczas jedzenia;
- spożywanie ostatniego posiłku nie później niż 3 godziny przed snem;
- unikanie potraw smażonych (preferowane potrawy gotowane i duszone);
- unikanie picia kawy i alkoholu,
- unikanie palenia tytoniu.

Ból i pieczenie w nadbrzuszu są najprawdopodobniej spowodowane zbyt kwaśnym odczynem pH soku żołądkowego. Farmaceuta może wówczas zaproponować zastosowanie leków hamujących wydzielanie kwasu solnego, takich jak inhibitory pompy protonowej (esomeprazol, pantoprazol, lansoprazol, omeprazol) lub inhibitorów receptora histaminowego H<sub>2</sub> (ranitydyna, famotydyna). Leki z obu grup dostępne są bez recepty. Należy pamiętać, aby zalecić stosowanie preparatu z inhibitorem pompy protonowej rano na czczo – co najmniej 30 min przed śniadaniem. Natomiast ranitydyna lub famotydyna powinny być stosowane

na noc ze względu na ich korzystny profil działania wobec nocnego zwiększenia kwasności soku żołądkowego.

Aby zminimalizować wystąpienie ewentualnego stanu zapalnego w obrębie błony śluzowej żołądka wskutek działania silnie kwaśnego soku żołądkowego, farmaceuta może zalecić przyjmowanie kleiku z ziaren siemienia lnianego. Będzie on powlekał śluzówkę żołądka, nie dopuszczając do tworzenia rumienia zapalnego i nadżerek w jej obrębie.

Z kolei uczucie pełności i nudności z nim związane, na które skarży się pacjent, można załagodzić poprzez stosowanie preparatów sporządzonych z wyciągu z mięty pieprzowej lub herbatek z tego surowca roślinnego.

---

**Zawarte w mięcie pieprzowej składniki działają łagodnie antagonistycznie na receptory 5-HT<sub>3</sub>, co sprawia, że nudności i uczucie pełności mijają.**

---

Mimo podobnego do mięty działania imbiru, tego drugiego nie zaleca się stosować, gdy pacjent skarży się na ból i pieczenie w nadbrzuszu, ponieważ substancje czynne zawarte w imbirze mogą nasilić tę dolegliwość. Warto również wspomnieć, że zanim zaproponujemy pacjentowi preparat z miętą, należy wykluczyć u niego zgagę i refluks żołądkowy ze względu na działanie mięty, zmniejszające napięcie dolnego zwieracza przełyku, co skutkuje właśnie wystąpieniem zgagi i refluksu.

---

**W przypadku silnego bólu w nadbrzuszu farmaceuta może zaproponować preparat z drotaweryną.**

---

Do ziołowych substancji leczniczych stosowanych przy niestrawności należy również wyciąg z ostropestu plamistego, czarnej rzodkwi, rozmarynu lekarskiego, ostryżu oraz liści karczocha. Sylimaryna zawarta w pierwszym z wymienionych surowców działa żółciotwórczo i żółciopędnie. W większych dawkach powoduje rozkurcz mięśni gładkich przewodu pokarmowego.

Z kolei **czarna rzodkiew**, zwana również czarną rzepą, bogata jest w fitoncydy i fitosterole, które mają silne właściwości odtruwające, wiatropędne, żółciopędne i żółciotwórcze, dzięki czemu przyczyniają się do ułatwienia trawienia tłuszczu pokarmowego.

Wspomniany **wyciąg z rozmarynu lekarskiego** wzmacnia produkcję enzymów trawiennych, znosząc uczucie pełności i załegania pokarmu w żołądku.

**Kłącze ostryżu**, zwanego kurkumą, wykazuje działanie rozkurczowe. Wzmacnia również wydzielanie żółci, co ma szczególne znaczenie w procesie trawienia tłuszczów.

**Wyciąg z karczocha** wspomaga funkcje wątroby, przyczyniając się do obniżenia poziomu cholesterolu. Stosowany regularnie wspiera trawienie pokarmu poprzez zwiększenie wydzielania enzymów przewodu pokarmowego.

mgr farm. Michał Mańka

## Rodzina Zdrowia *EssentioLiver* i Rodzina Zdrowia *Travitabs* Produkty, które **WARTO MIEĆ W SWOJEJ APTECE!**



Rodzina Zdrowia *Travitabs*  
polecaj wszystkim, którzy  
chcą wesprzeć:

- ▶ trawienie, produkcję soków trawiennych oraz pracę wątroby, dróg żółciowych i jelit (Ekstrakt z liści rozmarynu lekarskiego)
- ▶ proces trawienia i usuwania tłuszczów (Ekstrakt z kłącza ostryżu)
- ▶ prawidłowe funkcjonowanie żołądka i jelit (Olejek mięty pieprzowej)

Rodzina Zdrowia *EssentioLiver*  
polecaj wszystkim, których  
wątroba narażona jest na:

- ▶ ciężkostrawną dietę
  - ▶ działanie leków lub alkoholu
- Dzięki zawartości ekstraktu z liści karczocha wspiera funkcjonowanie wątroby oraz pomaga utrzymać prawidłowy poziom cholesterolu.



Suplementy diety

Więcej informacji na [www.silesianpharma.pl](http://www.silesianpharma.pl)

ten sam skład  
**NOWA NAZWA**