

Kõrvetised – elustiilitõbi

TEKST: MADLI ZOBEL
FOTOD: PILDIPANK 123,
ERAKOGU



Külluslikus (peo)lauas süües rohkem, kui mõistlik oleks, ilmnevad mõne aja möödudes kõrvetised. Neid on mingil eluperioodil tunda saanud vähemalt veerandik kogu elanikkonnast, ent kõrvetisi annab ka vältida.

Sa tead väga hästi, et sul on kõht juba eelroast pooltäis ning praadi oleks pidanud kolm korda vähem võtma. Tead ka seda, et magustoit on ilmne liig, kuid võtad ikkagi. Enamik kõrvetistega kimpus olevaid inimesi teab üsna täpselt, millal ja kuidas kõrvetised neid kiusama hakkavad. Ja loodavad – nagu kõik sõdurid loodavad lahingust eluga tagasi tulla –, et seekord kohvi ja saiakese peale ei hakka kõrvetama, kuigi alati on hakanud. Koduteel käid piinavate kõrvetistega toimetulemiseks apteegist läbi ja võtad käsimüügiravimit.

“Kui oled kodus ning hakkab kõrvetama, siis kiirabi kutsumise asemel joo pool klaasi väga külma vett, see loputab söögitoru puhtaks,” õpetab Tartu Ülikooli Kliinikumi sisekliiniku gastroenteroloog dr **Katrin Labotkin**. “Kõrvetis ongi see,

kui söögitoru lõpposa närvid puutuvad kokku mao sisuga ning tekib ärritus: kõrvetav valu rindkere taga, mis võib kiirguda kaela, hammastesse, isegi õlga ja kätte. Samuti võib olla tunne, et keegi hoiab kõrist kinni. Kui kõrvetisi esineb mingil elupeerioodil vähemalt veerandil kogu elanikkonnast, siis omakorda veerandil neist ärritavad söögitoru närvid ka kohe kõrval asuvaid kopse ning inimene hakkab hoopis köhima. Ka astmaatikuid võib ülesöömine köhima ajada.”

Sest ülesöömine tagab kõrvetised kordades lihtsamalt kui sageli, ent korraga vähe söömine. “Ea kasvades jäävad kõik sidekoed paratamatult nõrgemaks: jalgadel tekivad veenilaiendid, nägu pole enam prink ning maolukuti ei sulgu enam nii hästi, et täis magu ei saaks sisaldist söögitorru lekitada. Maohape ja maos sisalduv sapp ärritavadki söögitoru alaosa.”

Söögid, millega endale suure tõenäosusega kõrvetised tagad, on šokolaad, tsitruselised, valge sibul, punane tomat ja liiga rasvane toit. Üleliia vürtsine toit soosib kõrvetisi samuti. Ehk siis hea rasvane seapraad, mille kõrvale süüakse tervislikku toorsalati tomatist ja sibulast tekitab suurepärase fooni, et hiljem näksitud šokolaad ja mandariin kõrvetised vallandaks.

Kuidas vältida kõrvetiste teket?

Külm vesi ja käsimüügis olevad hapet taandavad ravimid kleependavad kaebused paari minutiga, kuid dr Labotkinil on suur hulk nõuandeid, mis aitavad kõrvetiste teket vältida.

1 Söö vähem ja sagedamini! Muidugi on hulk head ja paremat laual, kuid pühadelaua tagant on paslik õues käia, jalutada, see aitab aega saada, et magu jõuaks tühjeneda.

2 Välti mulliga jooke ning lahjat alkoholi! Hapukapsaste kõrvale sobib viin ning alkoholivabad vein ja õlu kõrvetisi ei tekita. Õllest tuleb loomulikult gaas välja loksutada. Ülesöömisohu korral kann laiemaid riideid, kitsad rõivad pärsivad mao tühjenemist (sarnaselt rasedusega), soosides kõrvetiste teket. Nii et vööga seeliku asemel kummiga seelik või kleit, rihmaga pükste asemel traksid.

3 Kõrvetiste vältimiseks loobu korsetist või ülesöömisest. Kui on vaja kummarduda, hoidu ülesöömisest, sest siis satub mao sisaldist söögitorru kordades kergemini. Isegi madala diivanilaua taga arvuti kohale kummardumine võib kõrvetisi tekitada.

Kõrvetiste puhul puutuvad söögitoru lõpposa närvid kokku mao sisuga ning tekib ärritus.



Joogiga saab väga hästi asjale kaasa aidata: apelsinimahla kuulub kategooriasse tsitruselised ning nagu juba mainitud, siis lahja alkohol ja gaseeritud joogid (mineeraalvesi, limonaad, šampus, siider, kokteilid) on samuti üpris kindla peale minek – kohe varsti hakkab kõrvetama! Kõige ohtlikum on valge vein. Eriti kombinatsioonis happeliste viinamarjade ja rasvase juustuga.

Magu tühjeneb pool kuni neli tundi. Magama võiks minna mitu tundi peale viimast söömist, sest sarnaselt kumardumisega on ka pikali olles maosisul tunduvalt lihtsam söögitorru jõuda.

Kui siiski pikali heita, tuleks lamada vasakul küljel. Või tõsta kogu ülakeha voodis tekkide-patjade abil kõrgemale. Ainult pea alla lisapadja panemine ei takista maosisaldise söögitorru lekkimist.

Piparmünt on kõrvetiste vallandaja. Kui sul on kurk valus või hääle kähe ja kurgupastillid, eriti piparmündiga, teevad olemise hullemaks, siis tõenäoliselt ravid sa sootuks valet haigust. Kohtle end eelneva soovitude järgi ja kui enesetunne paraneb, siis võib



Piparmünt

Magama võiks minna mitu tundi peale viimast söömist, sest sarnaselt kumardumisega on ka pikali olles maosisul tunduvalt lihtsam söögitorru jõuda. Kui siiski pikali heita, tuleks lamada vasakul küljel.



Söögid, millega endale suure tõenäosusega kõrvetised tagad, on šokolaad ja tsitruselised.



hoopis refluksaigus su kurguvalu taga olla. Piparmünti tuleb vältida ka nätsu ja tee kujul.

Ka võiksid kõiki eelnenud soovitusi arvestada inimesed, kes võtavad teatud antibiootikume või antidepressante, uinuteid, rahusteid, astma- või vererõhuravimeid – need lõõgastavad maolukutit. Samasse kategooriasse kuuluvad mittesteroidsed põletikuvastased ravimid, rauapreparaadid ja pikatoimelised kaaliumpreparaadid. “Need võivad juba isenesest ärritavalt

mõjuda,” tõdeb dr Labotkin. “Sellistele inimestele sobib kõrvetiste ennetamiseks PPI rühma kuuluv ravim ning ei tohiks seda igal hommikul võtta unustada.”

Naudi, mis sa ikka stressad!

Hiina meditsiini keskuse Tervise Alkeemia arst **Tiia Liivalaid** on lõpetanud Tartu Ülikooli pediatríaerialal ja hiljem spetsialiseerunud ümber perearstiks. Hiina meditsiini õpinguid ja praktiseerimist alustas ta juba 1992. aastal

dr Ilmar Merisalu juhendamisel ning viimased kuus aastat on Tiia täiendanud oma teadmisi dr Rene Bürklandi Hiina meditsiini kursustel.

Osadel inimestel on kõrvetised, teistel mitte – millest see sõltub?

Hiina meditsiini seisukohast on kõrvetiste tekkepõhjusti mitmeid. Olemuselt on kõrvetis seisund, kus mao energia ei liigu allapoole, vaid üles.

Kõrvetavat valu söögitorrus tekitab küll liigne hape, kuid selleni võib viia ülemäärases stressist tingitud maksa energia seisumine, mis ongi üks kõrvetiste sagedasemaid põhjusti. Viha ja ärritumise puhul hakkab maksa energia ründama magu ja põrna.

Vale toitumise ja väärade toitumisharjumuste (näiteks kiirustades söömine) tagajärjeks võib olla mao yin'i – ehk energia, mis toidab, rahustab, niisutab ja jahutab organismi – nõrkus, mis tekitab maos nn tühja tule ehk kõrvetised.

Teine põhjus, miks kõrvetised tekivad, on see, et kurnatakse ära põrna energia, mille üheks funktsiooniks on toidu seedimine ja sellest energia tootmine. Olulist rolli mängib ka soolestiku mikrofloora.

Vaimses plaanis võib tekkida kõrvetisi, kui me ei suuda seedida näiteks mingit olukorda. Maohappe tootmist mõjutavad lisaks põletikulised protsessid organismis ja tarvitatavad ravimid. Kaebuste ilmsikstulek sõltub inimese üldisest

tervislikust seisundist, tema toitumisharjumustest, stressitasemest ja võimest stressiga toime tulla.

Kas on mingid kindlad toidud, mis kõrvetisi tekitavad?

Toidud jaotatakse Hiina meditsiinis temperatuurilt ja olemuselt soojadeks ja külmadeks; kuivatavateks ja niisutavateks; energiat väljapoole või sissepoole viivateks. Näiteks energiat üles ja väljapoole liigutavad magusad ja teravad toidud, alla ja sissepoole soolased ja hapud toidud.

Päris kindlat toitu, mis kõigil kõrvetist tekitab, ei olegi. Kui niisutavat toitu sööb inimene, kellel kehas niigi niiskust ülearu, võivad tekkida probleemid. Vastupidiselt see, kellel tegemist kuivusega, kuumusega, saab niisutavatest toitudest leevendust.

Kui tegemist on mao ülehappesusega, siis väga teravad (tšilli) ja kuumad toidud (alkohol, punane liha) võivad suurema tõenäosusega kõrvetisi esile kutsuda. Sõltub ka toidu kogusest.



Öeldakse, et näiteks hapukapsad tekitavad kõrvetisi. Samas on see üks eestlaste põliseid toite – ei usu, et vanasti nad käisid ringi ja ägasid kõrvetiste käes, või võiski nii olla?

Kindlasti esines vanal ajalgi osadel inimestel kõrvetisi. Hapukapsas kuulub toitude gruppi, mis on jahutavad, teravad. Hapumaitse viib energia keha sisemusse, seda talvel süües oleme kooskõlas looduse rütmiga. Hapendatud toidud aitavad tasakaalustada soole mikrofloorat. Nii et igati õige valik vanade eestlaste poolt. Oma terava maitse tõttu põhjustab see kõrvetisi inimestel, kellel on taustaks *qi* – eluenergia – seiskumine mao piirkonnas või liigne kuumus maos.

Mida siis teha, et kõrvetisi vältida?

Eeltoodust lähtuvalt vältida seisundeid, mis kõrvetisi tekitavad. Nende seisundite tekkel aga leida omale hetkel sobiv toit, süüa rahulikult ja heade emotsioonidega, maandada pinged. •



Kui tegemist on mao ülehappesusega, siis väga teravad (tšilli) ja kuumad toidud (alkohol, punane liha) võivad kõrvetisi esile kutsuda.