



BOLEČINE V TREBUHU

Darinka Klančar

1. Zakaj pride do nastanka bolečin v trebuhu?

Izvor bolečine v trebuhu je različen, in sicer:

- draženje živčnih končičev v trebušnih organih, ki nastane zaradi raztezanja in krčev gladkega mišičja (ta bolečina je topa, ne znamo je točno locirati). Dogajanje v želodcu, dvanajstniku, jetrih in trebušni slinavki povzroči bolečino v zgornjem delu trebuha, dogajanje v tankem in začetnem delu debelega črevesa ter slepiču sproži bolečino okoli popka, dogajanje v širokem črevesu in sečilih pa bolečino v spodnjem delu trebuha,
- draženje živčnih končičev v potrebušnici (peritonej), ki nastane zaradi vnetja, kemičnega draženja (npr. perforacija želodčne razjede), povzroči ostro bolečino, ki jo lahko natančno lociramo,
- patologija v organih izven trebuha, ki preko zapletenih povezav v živčnih poteh povzroči občutek bolečine v trebuhu (npr. kompresija, tj. stiskanje, pritiskanje živca na izstopišču iz hrbtenice, pasavec).

Pogosto pa patologija v trebuhu povzroči občutek bolečine izven njega (npr. bolečina za lopatico pri napadu zaradi žolčnega kamna, bolečine v dimljah pri napadu ledvičnega kamna, bolečina v rami zaradi draženja trebušne prepone).

2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Pri bolečini v trebuhu, ki je ne spremljajo drugi telesni simptomi (kot so povišana telesna temperatura, bruhanje, driska, zaprtje, pojav krvi v blatu ali urinu, izguba apetita, hujšanje), moramo najprej pomisliti na tako imenovano funkcionalno bolečino, ki je lahko posledica raznih psihičnih pritiskov okolja, nepravilnega ritma in obsega prehrane, pretiranega uživanja snovi, ki dražijo prebavila (začinjena hrana, alkohol, cigarete ...). Pomagata si tako, da uredite ritem prehranjevanja, izločite iz jedilnika snovi, ki vam povzročajo težave, in skrbite za uravnoteženo ter zdravo prehranjevanje s čimveč balastnimi snovmi. Skrbite za redno odvajanje blata, izogibajte se pretiranemu dolgotrajnemu sedenju in se čimveč telesno gibate (hoja, tek ...).

V primeru, da imate bolečine v trebuhu ob sezonskih virozah (»trebušna gripa«) s kratkotrajnim bruhanjem in drisko, za katerimi zbolijo tudi ljudje v bližnji okolici, ob tem pa niste uživali hrane, ki bi lahko povzročila zastrupitev (gobe, termično slabo obdelano kokošje meso ...), takojšen obisk pri zdravniku praviloma ni potreben. Zagotovite nadomeščanje tekočine, vzemite enostavni analgetik (paracetamol) in se izogibajte stikov z drugimi, ki jih lahko okužite.

3. Kdaj morate k zdravniku?

K zdravniku morate v primeru nenadne hude bolečine v trebuhu, ki jo spremljajo drugi telesni simptomi, kot so mrzlica, povišana telesna temperatura, splošna prizadetost, krvav urin. Prav



tako je potreben čimprejšnji obisk pri zdravniku v primeru dlje trajajoče nejasne bolečine, ki jo spremljajo izguba teka, hujšanje ali pojav krvi v blatu ali urinu. Obisk je potreben, če bolečino spremljajo hude težave s prebavljanjem hrane: izločanje penastega blata in neprebavljene hrane. Moški mora takoj na pregled, če opazi kakršnokoli spremembo na spolovilu (npr. povečan, boleč in pordel testis), ženske, če imajo bolečino ob izostanku menstruacije ali dodatno izcedek iz nožnice. Prav tako je potreben pregled pri zdravniku, če opazite kakršnekoli spremembe na koži (npr. mehurčast izpuščaj na trupu ali trebuhu).

4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik vas bo natančno izprašal o trajanju in značilnostih bolečine (topa, ostra, krči ...), zanimalo ga bo, ali lahko točno določite izvor bolečine in če se le-ta kam širi. Zanimalo ga bo, ali bolečino spremljajo drugi znaki, vezani na prebavo in sečila, kot so bruhanje, driska, pogosto, pekoče uriniranje. Vprašal vas bo, ali je nastanek bolečine kakorkoli povezan z zaužitjem potencialno škodljive/strupene hrane in če ima podobne težave še kdo v bližnji okolici. Vprašal bo, ali je nastanek bolečine vezan na telesni napor, ali se je pojavila nenadoma, pri počitku, se potopoma stopnjevala. Vsekakor ga bo zanimala vaša ocena jakosti bolečine, izražena v številkah, npr: 0 = brez bolečine, 10 = neznosna bolečina.

Vprašal bo o splošnih simptomih, kot so slabo počutje, mrzlica, povišana telesna temperatura, motnje v apetitu, hujšanje, pojav krvi v blatu, pojav temnega blata ... Ženske bo povprašal o težavah ginekološkega izvora, tj. zadnje mesečno perilo, eventualni izostanek menstruacije, moške pa o morebitnih spremembah na zunanjih spolnih organih. Prav tako bo preveril dosedanje diagnoze in izvide preiskav (npr. že znana diagnoza angine pektoris, opravljen ultrazvok trebuha z znanim kamnom v žolčniku, ledvici ...) in vašo terapijo (npr. redno jemanje že predpisanih zdravil za zmanjševanje želodčne kisline, urejanje krvnega tlaka, uživanje zdravil proti bolečinam ...).

Sledil bo telesni pregled, s katerim bo zdravnik poskušal najti vzrok bolečini, ki je lahko tudi izven trebuha, zato vam bo izmeril krvni tlak, poslušal srce in pljuča, pregledal kožo trupa in trebuha, preveril gibljivost hrbtenice v ledveno-križnem segmentu in pregledal zunanja spolovila. Nato bo opravil natančen pregled trebuha. Preveril bo bolečnost ledvene lože (ledveni poklep) in opravil pregled končnega dela črevesja (opazovanje okolice zadnjika in digitalni rektalni pregled). Sestri bo naročil izmeriti telesno temperaturo pod pazduho in v črevesu.

Od preiskav vam bodo, po potrebi, posneli elektrokardiogram ali pa boste opravili pregled krvi in urina. Včasih bodo potrebne tudi druge preiskave (npr. ultrazvok, računalniško-tomografsko slikanje trebuha, gastroskopija, rektoskopija, kolonoskopija ...).

5. Katere so najpogostejše diagnoze ob bolečinah v trebuhu?

Najpogosteje postavljena diagnoza bo funkcionalna bolečina, kar pomeni bolečino, ki za osnovo nima resne telesne bolezni. Sicer pa so najpogostejše diagnoze vnetje želodčne sluznice z razjedo ali brez nje, kamen v žolčniku z vnetjem ali brez njega, vnetje trebušne slinavke, kronično vnetje v črevesju, vnetje slepiča, vnetje ledvičnih čašic, vnetje mehurja, kamen v sečilih, divertikulitis (vnetje v gubah debelega črevesa). Redkejšje diagnoze so še bolezni s povečano vranico, predrtje



stene želodca ali črevesja, izvenmaternična nosečnost, zasuk ciste jajčnika, zasuk testisa, vnetje prostate, vnetje privesnih struktur testisa. Maligne bolezni v zgodnji fazi praviloma ne potekajo s simptomom bolečine, ampak je le- ta znak napredovalne bolezni.

6. *Kateri so načini zdravljenja?*

Samozdravljenje je opisano že v točki 2. Sicer pa zdravnik za blažitev bolečine predpiše sredstva proti bolečinam in krčem (analgetike, spazmolitike), včasih je potreben antibiotik. Sicer pa je glavni način zdravljenja odkritje patologije, ki je vzrok za bolečino in odstranitev le-te, tj. zdravljenje ulkusne bolezni želodca, vnetne črevesne bolezni, kirurško zdravljenje kamna žolčnika, razbijanje kamna ledvice, kirurška oskrba ginekoloških bolezni. Načini zdravljenja, ki jih predpiše zdravnik, so seveda odvisni od domnevnega vzroka bolečine.

7. *Kako poteka spremljanje bolnika z bolečinami v trebuhu?*

Pri akutno nastali bolečini je potrebno spremljati izzvenevanje simptoma, kar je pokazatelj umikanja akutne bolezni. Bolnika, ki mu zdravnik družinske medicine uvede terapijo zaradi kroničnega stanja (ulkusna bolezen želodca), spremlja kot vse kronične bolnike – z navodilom takojšnje kontrole ob poslabšanju ali novih simptomih. Bolnika po kirurški oskrbi se spremlja v skladu z navodilom kirurga (preveze rane, pobiranje šivov, rehabilitacija).

8. *Ali in kako lahko nastanek bolečin v trebuhu preprečite?*

Glede na dejstvo, da gre večinoma za funkcionalno bolečino, se jo da preprečiti z lastno skrbjo za zdravje, z rednim prehranjevanjem, z izogibanjem škodljivih razvad, z izogibanjem slabo pripravljene hrani in tudi sicer z vzdrževanjem primerne psihofizične pripravljenosti s poudarkom na dobrem duševnem zdravju.