

## Στομαχικός πόνος και στρες: Πόσο μας επηρεάζει και πώς θα τον αντιμετωπίσουμε;

/ Γενικά / Ειδήσεις και Ανακοινώσεις / Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Η καθημερινότητά μας είναι συχνά απαιτητική και δύσκολη. Οι ρυθμοί μας είναι έντονοι και οι σκέψεις του τύπου «Θα προλάβω;», «Θα καταφέρω να ανταπεξέλθω και σήμερα;» είναι καθημερινές. Αποτέλεσμα: Να υποφέρουμε πλέον όλο και συχνότερα από στομαχικές κράμπες.

Οι **κράμπες στο στομάχι** προκαλούνται από σπασμούς στην πεπτική οδό, που προκαλούνται από το στρες, τις αλλαγές στον τρόπο ζωής ή την κατανάλωση ορισμένων τροφίμων. Τα συμπτώματα βέβαια ποικίλουν από άνθρωπο σε άνθρωπο.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ένας μεγάλος αριθμός από τους πάσχοντες με στομαχικό πόνο, τον θεωρεί ιδιαίτερα ενοχλητικό ακόμα και όταν κάνει κάποιες απλές καθημερινές δραστηριότητες. Επίσης πιστεύει ότι ο πόνος έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ποιότητα ζωής του, αφού αναγκάζεται να αλλάξει ή να ακυρώσει κοινωνικές υποχρεώσεις και μάλιστα με μεγάλη συχνότητα. Το ίδιο ισχύει και για το πώς ενεργεί στον χώρο εργασίας, αφού πολλοί είναι εκείνοι που αναφέρουν ότι αναγκάζονται να απουσιάζουν συχνά από την εργασία τους λόγω αυτού του προβλήματος.

Μερικές συμβουλές για να περιοριστεί το σύμπτωμα:

- Πίνετε πολύ υγρά για να βοηθήσετε τον οργανισμό να ενυδατωθεί και να αποβάλει τις διάφορες τοξίνες.
- Βάλτε την άσκηση στις ζωή σας. Δρα εναντίον του στρες.
- Προσπαθήστε να αποφεύγετε τροφές με υψηλά λιπαρά ή τροφές ερεθιστικές για το στομάχι όπως τα τηγανητά φαγητά και τα μπαχαρικά. Κάποιες τροφές ίσως σας προκαλούν και δυσανεξία.
- Διαμορφώστε /Αλλάξτε τις συνήθειες σας ή τον τρόπο ζωής.

- Κάντε θετικές σκέψεις.

Αν με αυτές τις αλλαγές στον τρόπο ζωής και διατροφής σας δεν παρατηρήσετε κάποια βελτίωση ή έχετε σημάδια επιδείνωσης, πρέπει να απευθυνθείτε σε ειδικό.

Ο γιατρός θα σας υποβάλλει στις απαραίτητες διαγνωστικές εξετάσεις και θα σας προτείνει τα σπασμολυτικά εκείνα που δρουν απευθείας στον πόνο και δεν καλύπτουν απλά τα συμπτώματα.

Τα σπασμολυτικά, όπως η υοσκιναμίνη, έχουν πολύ καλό προφίλ ασφάλειας και προσφέρουν πραγματική και άμεση ανακούφιση. Η υοσκιναμίνη, της οποίας η αρχή δράσης είναι 15 λεπτά μετά από την λήψη, είναι η ουσία που χρησιμοποιείται περισσότερο από τους πάσχοντες για την ανακούφιση από τη δυσφορία και τον πόνο στο γαστρεντερικό σωλήνα.

Η υοσκιναμίνη, με τη στοχευμένη δράση της, χαλαρώνει τους συσπώμενους μύες του γαστρεντερικού συστήματος. Ως εκ τούτου, ανακουφίζει την αιτία του πόνου αντί απλώς να τη συγκαλύπτει.

Τέλος, αξίζει να τονιστεί ότι σε αντίθεση με τα σπασμολυτικά, τα αντιφλεγμονώδη-αναλγητικά φάρμακα που χρησιμοποιούνται κάποιες φορές για την αντιμετώπιση του πόνου στο γαστρεντερικό, πρέπει να λαμβάνονται με προσοχή γιατί μπορεί να έχουν σοβαρές παρενέργειες.

Πηγή : [health.in.gr](http://health.in.gr)

Πηγή: [ehealthcyprus.com](http://ehealthcyprus.com)