

PERYFERIA

# Olek

**Spasione ciało Olka spadało ze schodów z głośnym hukiem. Nie było to jedno głośne łubudub – raczej kilka następujących po sobie głuchych uderzeń. Tuż po tym stracił przytomność. Ocknął się dopiero następnego dnia, pod płataniną rurek i urządzeń, obolały i zdeorientowany, a przede wszystkim mocno przestraszony. Nie chodziło nawet o sam wypadek czy jego zdrowie, ale o to, że nie miał pojęcia, jak długo był nieprzytomny i co w tym czasie się wydarzyło.**

W dniu wypadku Olek miał prawie czterdzieści lat. Od ponad dekady codziennie rano wkładał jeden z szarych, niczym się niewyróżniających garniturów, nijaką, niebieską koszulę i krawat, brał swoją nudną teczkę i wychodził z domu. To była ta część życia, po której można by wnioskować, że jest jednym z przedwcześnie stetryczalnych nudziarzy. I pewnie taki naprawdę był, gdyby kilkanaście lat temu przypadkiem nie odkrył, że ludzie wolą czasem wierzyć w coś, co sami sobie wymyślili, niż opierać się na sprawdzonych faktach.

Jako dwudziestokilkuletni, permanentnie splukany chłopak cierpiał na poważne bóle brzucha. Podczas jednej z wizyt u lekarza został kiedyś w gabinecie na chwilę sam

– poproszono go, by zczekał kilka minut. Czas się ciągnął, a on z ciekawości i nudy siadł na krześle lekarza. Tak się złożyło, że w tym momencie do gabinetu zapukała starsza kobieta, która pewna, że rozmawia z lekarzem, zasypała go lawiną pytań. Olek niewiele myśląc, zrobił poważną minę i zaczął jej udzielać odpowiedzi, okraszając je gdzie się dało dość absurdalnymi zwrotami, które według niego dodały mu wiarygodności. Co prawda po chwili pojawił się prawdziwy lekarz, ale ta sytuacja dała Olkowi do myślenia i spowodowała, że w swoim przekonaniu mógł stać się, kimkolwiek by chciał. Jednocześnie nie miał ochoty łądować się w długie studia czy w ogóle zbyt mocno się przepracowywać – postanowił po prostu od razu skupić się na samych korzyściach.

Do teraz trudno powiedzieć, jak udawało mu się oszukiwać prawie wszystkich przez tak długi czas. Feralny upadek i kilkugodzinny stan nieświadomości doprowadziły do tego, że worek kłamstw pękł. Pierwsza w szpitalu zjawiła się jego żona, przekonana, że kilka lat temu poślubiła architekta. Układała im się nieźle, od roku starali się o dziecko, była dumna z projektów męża, dzięki czemu akceptowała, że tak często w ciągu miesiąca wyjeżdża

poza miasto czy zostaje w pracy po godzinach. Jej rodzice go uwielbiali, chętnie sponsorowali ich kolejne zachcianki (bo rzekomo Olek ciągle inwestował w swoją firmę), para miała sporo wspólnych znajomych. Kilka godzin po niej do szpitala przyjechała druga żona Olka (którą poślubił podczas spontanicznego wyjazdu do Las Vegas kilka miesięcy temu). Ona z kolei była pewna, że jej mąż jest lekarzem ortopedą, niebawem mieli jak co roku wyjechać na kilka dni na Mazury, nie mieli dzieci. Dopełnieniem wszystkiego była jednak trzecia kobieta, z którą Olek widywał się najrzadziej, ale z którą wiązało go najwięcej, bo sześćioletnia córka.

Było prawie niemożliwe, żeby mizernie wyglądającemu, potykającemu się o własne nogi mężczyźnie o twarzy tak nijakiej, że po kwadransie od jego zobaczenia ludzie nie byli pewni, jak wyglądał, udało się latami ciągnąć tak wiele poważnych kłamstw. Ale jednak...

Sytuacja, która zdarzyła się tamtego dnia w szpitalu, była czymś, czego żadna z kobiet nawet nie podejrzewała. I choć na początku same nie mogły w to uwierzyć, zaczęły być wobec siebie wrogie i wzajemnie się oskarżać, po chwili postanowiły współpracować, bo tylko tak mogły dać Olkowi nauczkę.

Gdy rozpętała się burza, każda z nich wygarnęła mężczyźnie, co o nim myśli i jak bardzo ją skrzywdził. Każda starała się być nieugięta i nie poddać się kolejnym manipulacjom Olka, ale każda zaczęła wątpić w to, co mówiły inne. Wątpliwości z każdą godziną rosły, żeby finalnie doprowadzić do kolejnej kłótni między nimi.

Olek osiągnął swój cel – znów wyszedł bez szwanku z sytuacji, która – wydawało się – nie mogła się dobrze dla niego zakończyć. Wymknął się ze szpitala, złapał taksówkę i pojechał prosto na lotnisko. Kolejny raz zamierzał zacząć wszystko od nowa, dobrze wiedział, że na dłuższą metę z żadną z kobiet, które oszukiwał, nie będzie mógł już być. Przeciągająca się sytuacja i tak już go męczyła, a do wyjazdu potrzebował tylko dokumentów i kart płatniczych, które miał z sobą. Jeszcze przed wylotem zabezpieczył wszystkie konta, kupił bilet, zamierzał właśnie wejść do sklepu wybrać nowe ubranie... Ale upadł na kolana i uderzył twarzą o posadzkę. Wezwane pogotowie nie mogło mu już pomóc. W całym zamieszaniu Olek całkiem zignorował rozmowę z lekarzem i zupełnie nie zainteresował się tym, że powodem jego wcześniejszego upadku był prawdopodobnie atak serca. Drugiego już nie przeżył. ❧

ZDROWIE

## Dokuczliwa zgaga

**Według badań 30 proc. ludzi od czasu do czasu cierpi na zgagę. To uczucie palenia w przełyku i żołądka około pół godziny po posiłku często jest traktowane podobnie jak czkawka czy burczenie w brzuchu – jako niegroźny skutek przejedzenia czy spożycia zbyt ostрых potraw. Bywa jednak i nie jest tylko reakcją naszego organizmu na przeciążenie żołądka, ale może też być zwiastunem innych chorób.**

Bezpośrednią przyczyną zgagi jest podrażnienie zwieracza przełyku przez kwasy żołądkowe. Zawarte w nich silne enzymy trawienne podrażniają większość narządów i tylko chroniony warstwą śluzową żołądek jest na nie obojętny. Przeżuty pokarm wędruje do żołądka przez przełyk, jednak po obfitym posiłku treść żołądkowa cofa się do zwieracza przełyku, który nie może jej zablokować. Odczuwamy wtedy pieczenie albo palenie w przełyku.

Zgaga może wystąpić nawet dwie godziny po jedzeniu, szczególnie gdy leżymy na znak. Jeśli symptomy szybko miną, oznacza to tylko, że się przejedliśmy i następnym razem powinniśmy uważać na to, co jemy – to tzw. zgaga sporadyczna, zwykły rodzaj niestrawności. Jeśli jednak pojawia się po każdym posiłku albo w pozycji leżącej czy podczas schylania, to mamy problem.

### OBJAWY

Zgaga chorobowa, zwana też refluksem żołądkowo-przełykowym, oprócz pieczenia przełyku objawia się jako odczucie kwaśnego lub gorzkiego smaku w ustach. W nocy często jest przyczyną nieplanowanych pobudek, a w ciągu dnia utrudnia normalne funkcjonowanie, wywołując puste lub kwaśne odbijanie i kaszel. Częstymi objawami refluksu są też

problemy z przełykaniem, suchy kaszel, pieczenie za mostkiem lub uczucie cofania treści żołądkowej do przełyku. Część chorych cierpi też dodatkowo na chrypkę, ucisk w gardle, nadmierne wydzielanie śliny i nieprzyjemny zapach z ust. W ostrzejszym przebiegu zdarzają się wymioty połączone z krwawieniem z górnego odcinka przewodu pokarmowego. Wymienione objawy zaostrzają się po obfitych, zwłaszcza tłustych posiłkach lub po niektórych potrawach. Nasilają się także podczas schylania czy wskutek noszenia obcisłych ubrań.

### PRZYCZYNY

Przyczyną zgagi może być niewydolność lub nieprawidłowa praca dolnego zwieracza przełyku. Mięsień ten, znajdujący się między żołądkiem a przełykiem, u osób zdrowych przez większość czasu jest obkurczony i rozluźnia się wyłącznie w momencie przełykania śliny, pokarmu lub płynu. Jeśli jednak jego rozluźnienie trwa dłużej niż zwykle, do przełyku przedostają się kwaśne soki żołądkowe, podrażniając i uszkadzając jego błonę śluzową, z czym wiążą się przykre dolegliwości. Powodem zaburzonej pracy zwieracza i w konsekwencji pojawiania się refluksu żołądkowo-przełykowego może być podwyższone ciśnienie w jamie brzusznej, występujące np. u osób ciężarnych lub otyłych, a także nadkwasota żołądka, przepuklina rozworu przełykowego, a nawet nieodpowiednia dieta, styl życia lub stres.

Na zgagę cierpią często osoby otyłe i kobiety w ciąży – z powodu wspomnianego podwyższonego ciśnienia w jamie brzusznej. Ich zmiany hormonalne oraz rosnące dziecko, uciskające na żołądek, zwiększają prawdopodobieństwo przedostawania się treści żołądkowej do przełyku. Dla ciężarnych nie jest to groźna dolegliwość,

najczęściej mija samoczynnie po urodzeniu dziecka wraz z innymi negatywnymi objawami ciąży. Narażone na ataki zgagi są ponadto osoby chorujące na przepuklinę rozworu przełykowego, z chorobą wrzodową żołądka lub dwunastnicy, po resekcji żołądka, cierpiące na choroby dróg żółciowych i zaburzenia psychoneurologiczne. Przyjmowanie na czczo leków zawierających kwas acetylosalicylowy (np. antybiotyków) też zwiększa ryzyko refluksu.

### LECZENIE

W przypadku zgagi sporadycznej natychmiastową ulgę przyniosą leki dostępne bez recepty, które zobojętniają kwas żołądkowy (np. Alugastrin, Rennie, Ranigast). Mechanizm ich działania jest podobny – zobojętniają kwas solny zawarty w soku żołądkowym i powlekają błonę śluzową przełyku, żołądka i dwunastnicy ochronną warstwą, która uniemożliwia dotarcie do niej kwasu solnego. Redukują też ilość gazów zalegających w żołądku, dzięki czemu znika uczucie przepełnienia w jamie brzusznej. Leków tych nie wolno nadużywać ani też stosować jednorazowo, tylko przyjmować zgodnie z zalecanymi dawkami.

Jeśli cierpimy na silną i częstą zgagę, powinniśmy udać się do lekarza, ponieważ może być ona objawem poważnej choroby układu pokarmowego. Zgaga jest często spotykaną chorobą cywilizacyjną, która wynika z niezdrowego stylu życia oraz silnego stresu. Z tych powodów wielu ją lekceważy, mimo że jest ona zawsze oznaką niewłaściwej diety oraz problemów z prawidłowym działaniem układu pokarmowego. W rzadkich przypadkach ciężka, nasilająca się zgaga wymaga leczenia operacyjnego w celu korekcji powikłań, takich jak zwężenie przełyku na skutek jego przewlekłego zapalenia.



### PROFILAKTYKA

Żeby uniknąć zgagi, należy przede wszystkim zmienić swój sposób odżywiania – rozłożyć posiłki w ciągu dnia, czyli jeść częściej, ale mniej. Musimy skończyć z wieczornym podjadaniem, a ostatni posiłek spożyć na dwie godziny przed snem. Cuda może zdziałać wieczorny spacer. W codziennej diecie ograniczmy potrawy i napoje sprzyjające zgadze: alkohol, kawę, herbatę, napoje gazowane, czekoladę, owoce cytrusowe, ostre przyprawy i tłuste jedzenie.

Sprawdzonym domowym sposobem na zgagę jest zażycie łyżeczki sody oczyszczonej rozpuszczonej w szklance ciepłej wody, wypicie mleka i zagryzienie tego kilkoma migdałami, które alkalizują środowisko żołądka. Pomaga też przyjmowanie środków ułatwiających trawienie, jak mięta, dziurawiec, i picie niegazowanej wody przed posiłkiem. Przypadłość ta często pojawia się w nocy, zadbajmy więc o komfort swojego snu – podniesienie wezgłowia łóżka o 10–15 centymetrów uchroni nas przed cofaniem się treści pokarmowej do przełyku. Zalecaną pozycją do snu jest ułożenie się na lewym boku, ponieważ żołądek znajduje się wtedy poniżej przełyku, co przeciwdziała cofaniu się soku żołądkowego. ❧