

## ENDOKRININĖS, MITYBOS IR MEDŽIAGŲ APYKAITOS LIGOS. VIRŠKINIMO SISTEMOS LIGOS

Virškinimo organų sistemą sudaro virškinimo kanalas (burna, stemplė, plonoji ir storoji žarnos) ir organai su priklausiniais (dantys, liežuvis, kepenys, kasa, pilvaplėvė) (Tamašauskas ir kt., 2003). Šios sistemos sutrikimai 2017 metais sudarė 5,4 proc. vyrų ir 4,6 proc. moterų mirties priežasčių Lietuvoje (1 pav.). Vienas iš dažniausių virškinimo sistemos sutrikimų yra netinkamos mitybos padariniai. Šiuolaikinėje visuomenėje dalis žmonių kenčia dėl nesveikos mitybos ir nutukimo, o kita dalis dėl nevisavertės mitybos ir per mažo svorio (WHO, 2018c). Tad PSO (WHO, 2014b) išskiria šias virškinimo sistemos ligų priežastis:

- paveldimumas;
- netinkama mityba;
- alkoholis;
- rūkymas;
- vaistai;
- stresas;
- fizinio aktyvumo stoka.

Pasak N. Keum ir kt. (2016) fizinis aktyvumas turi reikšmingą teigiamą poveikį virškinimo sistemos ligomis sergantiems asmenims ir visuomenės sveikatai. Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centras (2018) teigia, kad reguliari fizinė veikla teigiamai veikia virškinimo sistemos darbą ir medžiagų apykaitą. Bendrai, fizinė veikla yra susijusi su modifikuojamu insulino kiekiu kraujyje, priešvėžinių imuninių funkcijų skatinimu, virškinimo veiklos gerinimu, kai fizinio aktyvumo metu yra stimuliuojamas virškinimo traktas (Keum et al., 2016).

Vienas iš dažniausių virškinimo sistemos sutrikimų yra nutukimas. Pasak PSO (WHO, 2018e), antsvoris arba nutukimas, tai - asmens sukauptas perteklinis kūno riebalų kiekis, kuris kelią riziką sveikatos būklei. Dėl nutukimo gali padidėti kraujo spaudimas, cholesterolio kiekis kraujyje ar atsirasti atsparumas insulinui (Skurvydas ir kt., 2017). PSO (WHO, 2018e) duomenimis, per 2 paskutiniuosius dešimtmečius nutukimo paplitimas išaugo netgi 3 kartus. Todėl buvo priimta Europos kovos su nutukimu chartija, kurioje yra pabrėžiama, kad nutukimas yra XXI amžiaus, viena iš svarbiausių problemų. Pagrindinės nutukimo priežastys:

- padidėjęs suvartojamų riebalų kiekis maiste;
- fizinis neveiklumas (WHO, 2018e).

A. Skurvydas ir kt. (2017) nustatė, kad fizinis aktyvumas ir kalorijų apribojimas padeda atsikratyti perteklinio kūno svorio. Pasak P. Poirier ir kt. (2006) antsvorio galima atsikratyti - tinkamai maitinantis, būnant fiziškai aktyviam, naudojant farmakoterapiją ar net chirurgiją. Tinkama mityba ir fizinis aktyvumas yra svarbiausi visų šių gydymo elementų komponentai. Tad jeigu ir būtų atliktos chirurginės intervencijos, norint išlaikyti reikiamą kūno svorį, reiktų tinkamai maitintis ir būti fiziškai aktyviam. Pasak A. Skurvydo ir kt. (2017) fizinis aktyvumas pagerina nutukusių asmenų kognityvines funkcijas ir judesių valdymo rodiklius.

Kitas virškinimo sistemos sutrikimas – cukrinis diabetas. Cukrinis diabetas arba cukraligė, yra lėtinė liga, kurią sukelia angliavandenių apykaitos sutrikimai, kurie nulemia gliukozės kraujyje padidėjimą, arba sumažėjimą (WHO, 2014b). Tai viena labiausiai paplitusių lėtinių ligų pasaulyje. Cukrinis diabetas sąlygoja daugumą sudėtingų komplikacijų, tokių kaip: širdies, inkstų, akių bei kojų pažeidimus (Vasiliūtė, 2016). Diabetas yra skirstomas į:

- I tipo diabetas – kai yra nepakankama insulino gamyba.
- II tipo diabetas – kai organizmas neefektyviai naudoja insuliną (atsparumas insulinui).
- Gestacinis diabetas – hiperglikemija pirmą kartą nustatoma nėštumo metu (WHO, 2014).

Antro tipo cukrinis diabetas yra antra pagal sergamumą liga, kurią sąlygoja fizinio aktyvumo stoka. Šio tipo cukriniu diabetu dažniausiai serga antsvorio turintys žmonės (Petrauskaitė, 2018). Pasak American Diabetes Association (2014), rizika susirgti antro tipo cukriniu diabetu didėja su amžiumi, nutukimu ir fizinio aktyvumo stoka. Sergančiųjų cukriniu diabetu skaičius nuolat auga, manoma, kad dėl pasyvaus gyvenimo būdo ir netinkamos mitybos sergančiųjų skaičius tik didės (Vasiliūtė, 2016). Apibendrinus, galime teigti, kad fizinio aktyvumo stoka ir sveikos gyvensenos trūkumas gali būti antro tipo cukrinio diabeto susirgimo.

*Parengė Z. Paškauskė*