

Įvairių ligų aprašymai, patarimai surinkti iš „Medicinos enciklopedijos“, knygelės „Gydo žolės“, leidinių „Medicina ir dar kai kas visiems“, „Respublika“ ir kt.

## KNYGELĖS SUDARYTOJAS

## AKMENLIGĖ

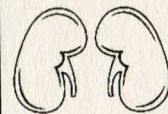
### INKSTŲ AKMENLIGĖ

- Lėtinė liga, kuriai būdingas akmenų susidarymas inkstuose. Nustatyta, kad akmenys susidaro, kai sutrinka medžiagų apykaita, susitvenkia šlapimas.

- Pagal cheminę sudėtį dauguma inkstų akmenų yra šlapimo rūgšties druskos (uratai), rūgštinių rūgšties druskos (oksalatai). Akmenys dažniausiai yra mišrūs, susidarę iš kelių rūšių druskų. Inkstų pokyčiai priklauso nuo akmenų susidarymo vietos, dydžio ir formos.

- Dažniausias ligos požymis – maudžiantis, bukas arba labai stiprus duriantis skausmas juosmenyje. Skausmas plinta žemyn į pilvo apačią. Kai šlapimtakyje įstringa akmuo ir jį užkemša, prasideda inkstų dieglių priepuolis. Jis trunka nuo kelių minučių iki kelių valandų ir ilgiau.

- Ligonis tuomet išblykšta, pasidaro neramus, nuo netveriamo skausmo blaškosi, ieško patogesnės padėties. Kartais jį pykina, pučia pilvą. Ligonį kartais vargina skausmingas ir dažnas šlapinimasis.



- Sergantiems inkstų akmenlige patartina nevalgyti rūgštynių, rabarbarų, pomidorų.

- Per dieglių priepuolius skausmą sumažinti padeda karšto vandens vonios arba šildyklė ant juosmens. Jei skausmas nesiliauja, būtina kreiptis į gydytoją.

### ŠLAPIMO PŪSLĖS AKMENLIGĖ

- Šlapimo pūslėje atsiranda akmenų. Dažniausiai serga berniukai ir pagyvenę vyrai.

- Šlapinimasis sutrinka ir tampa skausmingas. Skauda pilvo apačią ir tarpvietę, skausmas plinta į kryžkaulį, sėklides, išangę, šlaplę. Baigiant šlapintis, skauda smarkiau, o jei šlaplėje įstringa akmuo, šlapimo srovė visiškai nutrūksta.

- Skauda dieną vaikščiojant, dirbant. Skausmas sumažėja ramioje padėtyje. Gali prasidėti pūslės uždegimas.

### TULŽIES PŪSLĖS AKMENLIGĖ

- Liga, kai tulžies pūslėje arba latakuose susidaro akmenų. Tai dažniausiai atsitinka vyresniems (po 40 m.), nutukusiems ar linkusiems tukti žmonėms, ypač moterims.

- Akmenligė prasideda dėl tulžies sąstovio tulžies pūslėje, pasunkėjus tulžies nutekėjimui, dėl medžiagų apykaitos sutrikimų, tulžies pūslės ir latakų uždegimo.

- Tulžies susitvenkimą skatina nejudri gyvenyena, gausus, riebus, labai kaloringas maistas, nere-

guliarus, ypač retas, maitinimasis, dažnas vidurių užkietėjimas.

- Jei tulžies pūslėje ir latakuose vis kartojasi uždegimas, gali sutrikti jų judesiai. Dėl to tulžiai sunkiau nutekėti į dvylikapirštę žarną.

- Susitvenkusios tulžies pūslėje tulžies cheminė sudėtis keičiasi: sumažėja rūgščių arba padaugėja cholesterino. Atsiranda nuosėdų, jos sulimpa ir sudaro įvairių dydžių akmenis.

- Tulžies pūslei ir latakams susitraukinėjant, akmenys gali pajudėti, užkimšti tulžies latakus. Tuomet būna skausmo (kepenų dieglių) priepuoliai.

- Akmenligė dažniausiai prasideda iš lėto. Žmogus gali nejausti jokio negalavimo, tik kartais, užvalgius riebesnio, aštresnio, kepto, rūkyto, konservuoto maisto, išgėrus alkoholinių gėrimų, ima spausti dešinėje pašonėje, būna kartu burnoje.

- Vėliau prasideda akmenligei būdingi priepuoliai, per kuriuos labai smarkiai diegia dešinėje pašonėje, skausmas persiduoda į dešinį mentikaulį, dešinį petį. Ligonį pykina, jis vemia.

- Kilus priepuoliui, ligonis turi gulėti, nieko nevalgyti, nevartoti jokių vaistų, nešildyti ir nešaldyti pilvo. Jam galima gerti tik šilto virinto vandens. Ir laukti gydytojo.

- Sergant akmenlige, patartina valgyti dažnai (4–6 kartus) ir po nedaug. Tikslinga daugiau valgyti daržovių. Patartina mažiau valgyti mėsos, ypač riebios, saldumynų, aštrių prieskonių, rūgštynių, svogūnų, negerti stiprios kavos, arbatos, alkoholinių gėrimų, nerūkyti.

## GAL PALENGVĖS JŪSŲ DALIA

- **Bruknė.** (Inkstų akmenligė). Lapų (prieš au- galui pražystant) nuoviras. 2 valg. šaukštus lapų užpilti stikline virinto vandens. Virinti vandens vonioje 30 min. Vartoti 0,5 stiklinės 2–3 kartus per dieną. Lapų užpilas. 2 valg. šaukštus džiovintų lapų ir uogų užpilti dviem stiklinėmis verdančio vandens. Palikti pritraukti 10 min. Vartoti taip: pusę kiekio išgerti dieną, o likusį – vakare prieš miegą.

- **Valgomasis česnakas.** (Kepenų akmenligė). Nerekomenduojama vartoti sergantiems inkstų uždegimu, inkstų akmenlige, šlapimo pūslės akmenlige. Tinktūra. 10 susmulkintų česnako skiltelių užpilti 1 litru vandens. Laikyti 8 d. šilto- je vietoje. Vartoti po 1/2 arbat. šaukštelio 3 kartus per dieną.

- **Erškėčių šaknų nuoviras.** Šaknis susmulkin- ti. 2 valg. šaukštai žaliavos 1 stiklinei vandens. Šaknis užpilti vandeniu ir virti 15 min. Nuovirui atvėsus, perkošti ir gerti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną 1–2 savaites.

- **Paprastoji jonažolė.** (Kepenų, tulžies pūslės akmenligė, tulžies pūslės, šlapimo pūslės, inkstų uždegimas). Nuoviras. 1,5 valg. šaukšto antžemi- nės augalo dalies ir žolės stiklinei vandens. Virin- ti vandens vonioje pusę valandos. Vartoti po 1/3 stiklinės 3 kartus per dieną.

- **Paprastoji kiaulpienė.** (Tulžies pūslės akmen- ligė, uždegimas). Užpilas. 1 valg. šaukštą susmul-



kintų šaknų užpilti stikline verdančio vandens. Palikti pritraukti 20 min. Vartoti po 1/4 stiklinės 3 kartus per dieną 20 min. prieš valgį.

- **Gūžinis kopūstas.** (Tulžies pūslės akmenligė, pūslės uždegimas). Sultys. 2–3 kartus per dieną išgerti 1–2 stiklines sulčių 30–60 min. prieš valgį.

- **Paprastasis krapas.** (Šlapimo pūslės uždegi- mas, inkstų ir šlapimo pūslės akmenligė). Užpilas. 2 valg. šaukštus sėklų užpilti 2 stiklinėmis virinto vandens, palikti pritraukti 15 min. Šiltą užpilą gerti 4–5 kartus per dieną prieš valgį. Gydomo kursas – 2–3 savaitės.

- **Paprastasis kukurūzas.** (Šlapimo pūslės, inkstų akmenligė, tulžies pūslės uždegimas). Užpilas. 1 valg. šaukštas kukurūzų purkų stiklinei van- dens. Virinti vandens vonioje 15 min. Vartoti po 1 valg. šaukštą kas tris valandas.

- **Vaistinė medetka.** (Kepenų, tulžies pūslės akmenligė, tulžies pūslės uždegimas). Užpilas. 2 valg. šaukštai žiedų stiklinei vandens. Virinti van- dens vonioje 15 min. Vartoti po 1–2 valg. šaukštus 3 kartus per dieną.

- **Mėlynė.** (Šlapimo pūslės akmenligė). Lapų už- pilas. 1 valg. šaukštą lapų užpilti 1 stikline van- dens ir virinti vandens vonioje 15 min. Gerti po 1/2 stiklinės 2 kartus per dieną.

- **Morka.** (Inkstų, šlapimo pūslės akmenligė). Žalius šakniavaisius valgyti rytą ir vakare prieš valgį (po 1–2 morkas, jas galima sutarkuoti). Nuoviras. 1 valg. šaukštas morkų sėklų stiklinei verdančio vandens. Laikyti termose 8 vai. Gerti karštą nuovirą (3 stiklines per dieną).

