INNER AKADEMIJA · FUNKCINĖ MEDICINA

Skrandžio būklių testas

49 teiginiai, padedantys įvertinti, su kokia būkle gali būti susiję Jūsų simptomai, nuo ko pradėti ir kuriuos tyrimus atlikti pirmiausia.

Viktorija Macijauskienė · Funkcinės medicinos ekspertė, INNER įkūrėja

VARDAS _____ DATA _____

KAIP PILDYTI

1. Prie kiekvieno teiginio pažymėkite, kaip dažnai per pastaruosius tris mėnesius patyrėte aprašytus simptomus: **0** niekada, **1** retai (rečiau nei kartą per savaitę), **2** dažnai (kelis kartus per savaitę), **3** kasdien arba beveik kasdien.
2. Pažymėkite tuos sveikatos istorijos teiginius, kurie atitinka Jūsų situaciją.
3. Pildant formą kompiuteryje, „Adobe Acrobat Reader“ programoje arba „Chrome“ naršyklėje, rezultatų lape balai apskaičiuojami automatiškai. Jei formą pildote telefone arba popieriuje, balus suskaičiuokite pagal rezultatų lape pateiktus nurodymus.
4. Rezultatas padeda įvertinti galimą simptomų priežastį ir pasirinkti pirmąjį žingsnį. Diagnozę nustato tyrimai ir gydytojas.

AŠTUONIOS BŪKLĖS, KURIŲ POŽYMIUS PADEDA ĮVERTINTI TESTAS

A	**Sumažėjęs skrandžio rūgštingumas.** Skrandis gamina per mažai rūgšties, todėl maistas gali būti skaidomas lėčiau, o baltymai ir mineralai – prasčiau pasisavinami.
B	**Helicobacter pylori infekcija.** Skrandžio gleivinę kolonizuojanti bakterija gali palaikyti lėtinį uždegimą ir keisti rūgšties gamybą.
C	**Padidėjęs rūgštingumas ir opa.** Susilpnėjus gleivinės apsaugai, rūgštis gali ją pažeisti. Skausmas gali pasireikšti tuščiu skrandžiu arba naktį.
D	**Refliuksas (stemplės vožtuvo veiklos sutrikimas).** Stemplės vožtuvui netinkamai atsipalaidavus, rūgštus skrandžio turinys gali pakilti į stemplę ir sukelti deginimą už krūtinkaulio.
E	**Jautrus skrandis.** Gleivinė atrodo sveika, tačiau skrandžio jautrumas padidėjęs (funkcinė dispepsija).
F	**Sulėtėjęs skrandžio ištuštėjimas.** Skrandis ištuštėja per lėtai, todėl gali varginti pilnumas, pykinimas ir raugėjimas net praėjus kelioms valandoms po valgio.
G	**Bakterijų perteklius plonojoje žarnoje.** Plonojoje žarnoje susidaro bakterijų perteklius. Pilvo pūtimas gali pasireikšti praėjus dviem ar trims valandoms po valgio.
H	**Autoimuninis gastritas.** Imuninė sistema naikina rūgštį gaminančias ląsteles. Gali kartotis vitamino B12 ir geležies trūkumas.

PAVOJAUS POŽYMIAI

Jei Jums pasireiškia bent vienas iš šių požymių, pirmiausia kreipkitės į gydytoją, nepriklausomai nuo testo rezultato.

- ☐ Pasunkėjęs arba skausmingas rijimas
- ☐ Vėmimas krauju ar masėmis, panašiomis į kavos tirščius; juodos išmatos
- ☐ Nepaaiškinamas svorio mažėjimas; anemija, kurios priežastis nenustatyta
- ☐ Naujai atsiradę simptomai vyresniame nei 50 metų amžiuje; pasikartojantis stiprus skausmas, pažadinantis naktį

PO VALGIO

	TEIGINYS		0 niekada	1 retai	2 dažnai	3 kasdien arba beveik kasdien
1	Sunkumas ir pilnumas po valgio, ypač po mėsos, kiaušinių ar žuvies	A E	◯	◯	◯	◯
2	Sotumas jau po kelių kąsnių, dėl kurio sunku suvalgyti įprastą porciją	E F	◯	◯	◯	◯
3	Raugėjimas per valandą po valgio	A B	◯	◯	◯	◯
4	Raugėjimas net po kelių valandų, burnoje juntant anksčiau valgyto maisto skonį	F	◯	◯	◯	◯
5	Pūtimas viršutinėje pilvo dalyje netrukus po valgio	A E	◯	◯	◯	◯
6	Pilnumo jausmas, išliekantis kelias valandas po valgio	A F	◯	◯	◯	◯
7	Sumažėjęs noras valgyti mėsą arba sunkumas ją virškinant	A H	◯	◯	◯	◯
8	Nesuvirškinto maisto likučiai išmatose	A G	◯	◯	◯	◯

DEGINIMAS IR SKAUSMAS

	TEIGINYS		0 niekada	1 retai	2 dažnai	3 kasdien arba beveik kasdien
9	Deginimas už krūtinkaulio	D	◯	◯	◯	◯
10	Rūgštus ar kartus skonis burnoje, skrandžio turinio atpylimas	D	◯	◯	◯	◯
11	Simptomai sustiprėja atsigulus, pasilenkus, naktį arba po vėlyvos vakarienės	D	◯	◯	◯	◯
12	Kosulys, užkimimas, gleivių kaupimasis gerklėje rytais ar gumulo pojūtis gerklėje	D	◯	◯	◯	◯
13	Deginimas ar graužimas paduobyje tuščiu skrandžiu	B C	◯	◯	◯	◯
14	Naktį pažadinantis skausmas	C	◯	◯	◯	◯
15	Skausmas sumažėja pavalgius arba per kelias minutes po antacidų vartojimo	C	◯	◯	◯	◯
16	Skausmas paduobyje tarp valgių, kurio antacidai beveik nemažina	E	◯	◯	◯	◯
17	Rėmuo, kuris nesumažėja vartojant rūgštingumą mažinančius vaistus	A E	◯	◯	◯	◯

PYKINIMAS IR APETITAS

	TEIGINYS		0 niekada	1 retai	2 dažnai	3 kasdien arba beveik kasdien
18	Pykinimas, ypač ryte	B F	◯	◯	◯	◯
19	Žiaukčiojimas ar vėmimas, ypač nesuvirškintu maistu	F	◯	◯	◯	◯
20	Sumažėjęs arba išnykęs apetitas	B F	◯	◯	◯	◯
21	Pykinimas tuščiu skrandžiu, kuris praeina pavalgius	C	◯	◯	◯	◯

ŽARNYNAS

	TEIGINYS		0 niekada	1 retai	2 dažnai	3 kasdien arba beveik kasdien
22	Pūtimas apatinėje pilvo dalyje praėjus dviem ar trims valandoms po valgio, stiprėjantis antroje dienos pusėje	G	◯	◯	◯	◯

	TEIGINYS		0 niekada	1 retai	2 dažnai	3 kasdien arba beveik kasdien
23	Pilvo pūtimas vartojant skaidulas arba valgant ankštinius, svogūnus, obuolius ar kopūstus	G	◯	◯	◯	◯
24	Pakaitomis pasireiškiantis viduriavimas ir vidurių užkietėjimas, pilvo gurguliavimas	G	◯	◯	◯	◯
25	Savijauta pablogėja vartojant probiotikus ar prebiotikus	G	◯	◯	◯	◯
26	Riebios, plaukiojančios išmatos	G	◯	◯	◯	◯

VISAS KŪNAS

	TEIGINYS		0 niekada	1 retai	2 dažnai	3 kasdien arba beveik kasdien
27	Nuovargis, kuris nepraeina net išsimiegojus	A B H	◯	◯	◯	◯
28	Plaštakų ar pėdų tirpimas, užmaršumas	A H	◯	◯	◯	◯
29	Trapūs nagai, slenkantys plaukai, blyškumas	A H	◯	◯	◯	◯
30	Liežuvio deginimas, lygus ar paraudęs liežuvis	H	◯	◯	◯	◯
31	Blogas burnos kvapas, kai dantys ir dantenos sveiki	A B	◯	◯	◯	◯
32	Niežulys ar veido paraudimas išgėrus vyno, galvos skausmas suvalgius sūrio; prieš mėnesines sustiprėjantis rėmuo	A D	◯	◯	◯	◯
33	Simptomai sustiprėja patiriant stresą, nerimą ar trūkstant miego	D E F	◯	◯	◯	◯

SVEIKATOS ISTORIJA IR TYRIMAI

	TEIGINYS		Taip
34	Rūgštingumą mažinančių vaistų (omeprazolio, pantoprazolio ar panašių) vartojimas ilgiau nei metus	A G	☐
35	Neaiškios priežasties geležies ar vitamino B12 trūkumas arba pasikartojanti anemija	A B H	☐
36	Diagnozuota Hašimoto ar Greivso liga, 1 tipo cukrinis diabetas, vitiligas ar kita autoimuninė liga	H B	☐
37	Artimiesiems diagnozuotos autoimuninės ligos: autoimuninė skydliaukės liga, 1 tipo cukrinis diabetas ar celiakija	H	☐
38	H. pylori infekcija anksčiau nustatyta Jums arba nustatyta Jūsų partneriui ar namiškiams	B	☐
39	Atliekant gastroskopiją nustatyta opa arba gastritas	C B	☐
40	Atliekant gastroskopiją pakitimų nenustatyta, tačiau simptomai tęsiasi ilgiau nei tris mėnesius	E	☐
41	Reguliarus vaistų nuo skausmo ir uždegimo arba aspirino vartojimas	C	☐
42	Diafragmos išvarža arba antsvoris	D	☐
43	Vakarieniavimas likus mažiau nei trims valandoms iki miego dažniau nei tris kartus per savaitę	D	☐
44	Cukrinis diabetas, ilgą laiką padidėjusi gliukozės koncentracija kraujyje, patirta galvos trauma arba neurologinė liga	F	☐
45	Stiprus širdies plakimas atsistojus, galvos svaigimas, šaltos galūnės (galimi disautonomijos požymiai)	F E	☐
46	Persirgta žarnyno infekcija, buvęs apsinuodijimas maistu arba keli antibiotikų vartojimo kursai	G E	☐
47	Anksčiau buvusi bulimija, ilgalaikis badavimas arba daug metų taikoma vegetarinė mityba	A	☐
48	Lėtinis stresas, valgymas skubant, stovint ar naudojantis ekranais	A E D	☐
49	Skrandžio vėžio atvejai tarp artimųjų arba planuojamas nėštumas	B	☐

REZULTATAI

Kurią būklę labiausiai atitinka Jūsų atsakymai?

Prie kiekvienos raidės pateikiama jai priskirtų teiginių balų suma. Procentinis atitikimas leidžia palyginti skirtingų būklių rezultatus. Didžiausias rodiklis padeda pasirinkti, nuo ko pradėti ištyrimą. Jei antrasis rodiklis artimas pirmajam, gali būti aktualios abi būklės.

	BŪKLĖ	BALAI		ATITIKIMAS	
A	**Sumažėjęs skrandžio rūgštingumas**		iš 48		%
B	**Helicobacter pylori infekcija**		iš 33		%
C	**Padidėjęs rūgštingumas ir opa**		iš 18		%
D	**Refliuksas (stemplės vožtuvo veiklos sutrikimas)**		iš 27		%
E	**Jautrus skrandis**		iš 30		%
F	**Sulėtėjęs skrandžio ištuštėjimas**		iš 27		%
G	**Bakterijų perteklius plonojoje žarnoje**		iš 24		%
H	**Autoimuninis gastritas**		iš 24		%

DIDŽIAUSIĄ ATITIKIMĄ TURINTI BŪKLĖ: RAIDĖ IR PROCENTAS. ANTROJI BŪKLĖ, JEI JOS REZULTATAS PANAŠUS.

PIRMASIS ŽINGSNIS PAGAL TESTO REZULTATĄ

A	**Sumažėjęs skrandžio rūgštingumas.** Kraujo tyrimai (feritinas, B12, metilmalono rūgštis, magnis, bendras baltymas, šarminė fosfatazė), sodos testas namuose; vėliau – pepsinogeno ir gastrino tyrimai (GastroPanel) bei H. pylori tyrimas.
B	**Helicobacter pylori infekcija.** Kvėpavimo (urėjos) arba išmatų antigeno testas; prieš tyrimą – dvi savaites be rūgštingumą mažinančių vaistų ir keturias savaites be antibiotikų, vaistų vartojimo pertrauką suderinus su gydytoju.
C	**Padidėjęs rūgštingumas ir opa.** Gydytojo konsultacija, H. pylori testas, gastroskopija; vaistų nuo skausmo vartojimo peržiūra. Betainas, actas ir kartumynai netinka.
D	**Refliuksas (stemplės vožtuvo veiklos sutrikimas).** Vožtuvo funkciją palaikančios priemonės: diafragminis kvėpavimas, vakarienė likus trims–keturioms valandoms iki miego, lovos galvūgalio pakėlimas, miegas ant kairiojo šono, streso valdymas ir kūno svorio koregavimas, jei reikia.
E	**Jautrus skrandis.** Jei gastroskopija ir H. pylori tyrimas dar neatlikti, pirmiausia aptariamas jų poreikis. Toliau – valgymo įpročių koregavimas, mažesnės porcijos, gleivinės atkūrimas, nervų sistemos reguliavimas.
F	**Sulėtėjęs skrandžio ištuštėjimas.** Gliukozės ir HbA1c tyrimai, skydliaukės funkcijos įvertinimas. Mažesnės, dažniau valgomos porcijos, troškintas maistas, imbieras, pasivaikščiojimas po valgio ir klajoklio nervo veiklą palaikančios praktikos. Su gydytoju aptariamas skrandžio ištuštėjimo tyrimo poreikis.
G	**Bakterijų perteklius plonojoje žarnoje.** Pirmiausia įvertinama skrandžio rūgšties gamyba ir atliekamas H. pylori tyrimas, tada kvėpavimo testas su laktulioze ar gliukoze.
H	**Autoimuninis gastritas.** Antikūnų prieš parietalines ląsteles ir vidinį faktorių, pepsinogeno, gastrino, vitamino B12 ir feritino tyrimai; skydliaukės funkcijos įvertinimas; gastroskopija su biopsijomis.

JEI BALAI NEBUVO APSKAIČIUOTI AUTOMATIŠKAI

Kiekvieno teiginio dešinėje nurodyta viena ar kelios raidės. Kiekvienai raidei atskirai susumuokite prie jai priskirtų teiginių pažymėtus balus (0, 1, 2 arba 3; už kiekvieną pažymėtą sveikatos istorijos teiginį skiriami 3 balai) ir įrašykite sumą į lentelę. Procentinį atitikimą apskaičiuokite surinktus balus padaliję iš lentelėje nurodyto didžiausio galimo balų skaičiaus ir padauginę iš 100. Didžiausias procentinis atitikimas rodo, kurią būklę labiausiai atitinka Jūsų atsakymai; jei dviejų būklių rezultatai skiriasi mažiau nei 15 procentinių punktų, gali būti aktualios abi būklės.

Testas nediagnozuoja: jis padeda pasirinkti, nuo ko pradėti ir ką aptarti su gydytoju. Vaistų vartojimo keitimas ir papildų pasirinkimas derinami su gydytoju.