



# KOLCANJE

Breda Bešvir

## 1. Zakaj pride do kolcanja?

Nenevarne kratkotrajne napade kolcanja običajno povzroči raztezanje želodca po obilnem obroku hrane, požiranje zraka ali pitje pijač, ki vsebujejo ogljikov dioksid. Ostali vzroki so: nenaden stres, močni čustveni izbruhi, preveliko uživanje alkoholnih pijač, motnje v živčnem sistemu, ki uravnava delovanje drobovja, težave z žlezo ščitnico, vnetje osrčnika ter dokaj pogosto zgaga (vračanje želodčne vsebine v požiralnik).

Vztrajno kolcanje, ki se ga ne da ozdraviti, je lahko znak resne bolezni.

## 2. Kdaj in kako si lahko pomagata sami?

Nenevarno kolcanje se večinoma ustavi, kadar se v krvi kopiči ogljikov dioksid. To se zgodi po *zadrževanju sape*, zato večina ljudskih zdravilnih postopkov to upošteva. Tudi *dihanje v papirnato vrečko* zviša raven ogljikovega dioksida v krvi. *Hitro pitje vode, požiranje suhega kruha, zdrobljenega ledu ali žlička drobnega suhega sladkorja* tudi večini ublaži ali zaustavi kolcanje.

## 3. Kdaj morate k zdravniku?

Kolcanje se prične nenadoma, večinoma traja le nekaj minut in spontano preneha, tako da ni potreben obisk pri zdravniku. V redkih primerih vztrajnega kolcanja, ki traja več kot 48 ur in lahko bolnika hudo izčrpa, vznemiri ter povzroči težave pri uživanju tekočine in hrane, pa je obisk pri zdravniku nujno potreben. Čeprav se trdovratno kolcanje večinoma pojavi ob zgagi, je lahko znak resne, morda še neodkrite bolezni.

## 4. Katere ukrepe zdravnika lahko pričakujete?

Zdravnik družinske medicine se bo z vami temeljito pogovoril in vas pregledal. Lahko se odloči za odvzem krvi in urina za osnovne laboratorijske preiskave. Glede na ostale znake bolezni lahko opravi elektrokardiogram in preveri raven jetrnih encimov v krvi. Možno je tudi, da vas bo napotil na rentgensko slikanje prsnega koša.

Če bo vaš zdravnik družinske medicine pomislil na resno bolezen, katerega diagnostika in zdravljenje presega primarno zdravstveno raven, vas bo napotil k usmerjenemu specialistu na sekundarno raven.



## **5. Katere so najpogostejše diagnoze ob kolcanju?**

Najpogostejša diagnoza bo navadno kolcanje ali singultus. Med redke, a resne vzroke kolcanja sodijo draženje trebušne prepone zaradi pljučnice, operacije v trebušni votlini, operacije želodca ali prisotnost škodljivih snovi v krvi (na primer tistih, ki se kopičijo, kadar človeku odpovejo ledvice). Kolcanje se včasih, čeprav redko, razvije tudi, kadar možganski tumor ali možganska kap zavreta delovanje dihalnega centra v možganih.

## **6. Kateri so načini zdravljenja?**

Nenevarno kolcanje je mogoče ustaviti s protidražljajem, ki pretrga kolcanje. Nekaj nasvetov, ki bodo pomagali večini oseb, ki kolcajo:

- zadržite sapo in sočasno rešujte računske operacije (na primer, koliko je 16 x 18 ...),
- popijte kozarec mrzle vode s kratkimi požirki, pri tem si lahko zatisnete nosnici,
- zaužijte kocko sladkorja,
- v papirnato vrečko kanite kapljico esencialnega olja sladkega janeža, z vrečko pokrijte nos in usta ter vdihavajte zrak iz njene notranjosti.

Če je kolcanje trdovratno, mora pomagati zdravnik, ki draži glasilke s tanko sondo, omogoči vdihavanje ogljikovega dioksida ali pa predpiše tablete, svečke ali injekcijo. V skrajnem primeru kolcanje skušajo prekiniti z blokado živca, ki oživčuje prepono bodisi z anestetikom ali z operativnim posegom.

## **7. Kako poteka spremljanje bolnika z dolgotrajnim kolcanjem?**

Navadno kolcanje ne potrebuje spremljanja, pri sumu na resno bolezen pa je potrebna razširjena diagnostika.

## **8. Ali in kako lahko nastanek kolcanja preprečite?**

Ko je vzrok kolcanja prehitro požiranje ali uživanje vroče hrane in pijače, lahko z umirjenim načinom prehranjevanja težavo ublažimo ali preprečimo.