

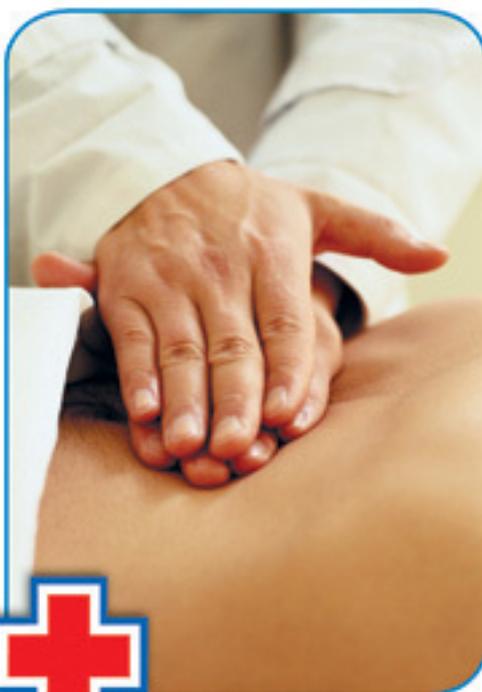
ГАСТРИТ

Врач высшей
категории

Юлия ПОПОВА



**Самые эффективные
методы лечения**



О чем говорят
боли в желудке

Острый
и хронический
гастрит: симптомы,
диагностика,
течение болезни

Когда продукты лечат:
особенности диеты

Чтобы не было
мучительно больно:
как избежать
запоров



«КРЫЛОВ»

Ваш семейный врач

Юлия Попова

**Гастрит. Самые эффективные
методы лечения**

«Крылов»

2009

Попова Ю. С.

Гастрит. Самые эффективные методы лечения / Ю. С. Попова — «Крылов», 2009 — (Ваш семейный врач)

Боли и тяжесть в желудке, тошнота, рвота – симптомы, хорошо знакомые практически каждому человеку. Как понять, являются ли они признаками незначительного расстройства пищеварения или же настало время обратить пристальное внимание на свое здоровье? В этой книге собраны наиболее эффективные рекомендации ведущих врачей-гастроэнтерологов по лечению, диагностике и профилактике гастрита – наиболее распространенного заболевания желудочно-кишечного тракта, а также народные средства и рецепты. Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Попова Ю. С., 2009

© Крылов, 2009

Содержание

Введение	5
Глава 1	7
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Юлия Сергеевна Попова

Гастрит

Самые эффективные методы лечения

Введение

Как часто мы пренебрегаем простыми правилами, знакомыми с самого детства: есть в определенное время, не забывать про обед, не глотать куски, дуть на горячее, и присоединившимися позже «не пей водки, Ванечка, козленочком станешь», не мешай водку с пивом, бросай курить, вставай на лыжи и т. д. и т. п.

Организм терпеливо сносит подобное отношение, старается, переваривает жирное и жареное, терпит пустоту, когда нам некогда поесть, стойчески выносит переполненность, когда нам вздумается обожраться вкусеньким, и работает, работает, работает, переваривая пищу, плохо сочетающуюся, практически лишённую полезных веществ и бедную клетчаткой. Периодически возникающие запоры, изжога, отрыжка и понос – первые вестники будущих заболеваний, но кто же обращает особое внимание на такие мелочи жизни? Уголь активированный съел, мезимом запил – и вперед, к новым пищевым приключениям.

Столь легкомысленное отношение к желудку и пищеварительной системе со временем откликается гастритом, гастродуоденитом, панкреатитом, а то и язвой желудка или кишечника. Сильнейшие боли, невозможность нормально есть и переваривать пищу, постоянная тошнота становятся вашими верными спутниками. И вторую половину жизни приходится ходить по врачам, сидеть на строгой диете, есть кисели и каши и с тоской вспоминать былые дни «гастрономической удали». Можно ли обойтись без столь печального завершения любви к вкусному, кислому, жареному и маринованному? Да, если вовремя изменить свое отношение к тому, что и как вы едите, скорректировать уже имеющиеся нарушения в работе желудочно-кишечного тракта с помощью традиционной и народной медицины и начать более бережно относиться к своему столь терпеливому, но хрупкому и требующему заботы организму.

Наиболее распространенным заболеванием желудочно-кишечного тракта на сегодняшний день является гастрит. Если вы можете установить у себя следующие симптомы:

- ощущение давления и тяжести в области желудка, сочетающееся с тошнотой, слюнотечением, неприятным вкусом во рту;
- возникновение боли в верхней части живота спазматического характера;
- повторяющаяся рвота, при этом рвотные массы вначале состоят из остатков пищи, затем из жидкости с примесью слизи и желчи. Такая рвота очень опасна, так как может наступить обезвоживание организма;
- ощущение дискомфорта, боли в подложечной области, чувство переполненности желудка после еды, быстрое насыщение, изжога, отрыжка, тошнота;
- «голодные», или ночные, боли, проходящие после принятия пищи или антацидов, чувство давления, жжения, распирания в подложечной области, склонность к запорам, то, скорее всего, у вас гастрит с пониженной или повышенной кислотностью желудочного сока. Гастрит опасен тем, что он становится предвестником более тяжелых, трудно поддающихся лечению заболеваний. Поэтому не стоит полагаться на авось и терпеть боль и дискомфорт. Познакомьтесь со схемой развития болезни и методами современной диагностики, узнайте, какие средства лечения особенно эффективны в том или другом случае, и в какой-то мере станьте сами себе врачом – начните собственное исцеление. Безусловно, для подтверждения диагноза необ-

ходимо обследование в диагностическом центре или районной поликлинике, вы должны получить подробные рекомендации врача-гастроэнтеролога, но главное – это ваша решимость и желание вылечиться. Потому что никакой врач из поликлиники не сможет вылечить вас, если вы не возьмете на себя ответственность за собственное здоровье.

Глава 1

О ЧЕМ РАССКАЖУТ СИМПТОМЫ

Как говорят в народе, «если с утра ничего не болит, значит, ты умер». Боли бывают разные, и в зависимости от их характера можно судить о наличии того или иного заболевания. Какие симптомы больного желудка должны вас насторожить и заставить обратиться к врачу?

Боль в животе, или Синдром абдоминальной боли

У каждого человека живот болит по-разному. При возникновении дискомфорта в органах пищеварения важно различать, когда боль появляется вследствие излишней подвижности кишечника («съел что-то не то») при избыточном газообразовании, а когда – серьезным патологическим симптомом.

Как можно описать боль в животе?

Можно выделить два наиболее распространенных вида боли.

Во-первых, это судорожная боль, так называемая колика. Обычно она накатывает волнами, сила которых либо нарастает, либо стихает. Колики обусловлены деформациями в кишечнике (растяжениями или сжатиями) и, как правило, являются следствием гиперактивной перистальтики (в животе бурлит так, что соседям слышно). Такую боль вызывают избыточное газообразование в кишечнике, инфекционные воспалительные процессы или нервный стресс (например, у студента перед экзаменом).

Во-вторых, постоянная абдоминальная боль. Этот тип болей в животе характеризуется относительно постоянным и устойчивым течением. Пациенты часто описывают его как «горение в животе», острую, режущую или «голодную» боль. Такой вид боли является следствием серьезных воспалений органов брюшной полости, язвенных поражений, приступов желчнокаменной болезни, абсцессов или острого панкреатита.

Часто боль в животе сопровождается другими неприятными симптомами. Это потливость, тошнота, рвота, урчание (особенно при принятии горизонтального положения или смены позиции). Симптомы являются важными факторами, указывающими на нарушения функции кишечника, желудка, желчных путей или воспалительных процессов в поджелудочной железе. Озноб и лихорадка обычно сопровождают опасные кишечные инфекции или закупорку желчевыводящих протоков. Изменение цвета мочи и кала также является признаком блокады желчных путей. При этом моча, как правило, приобретает темный цвет, а кал светлеет. Интенсивная судорожная боль, сопровождаемая черным или кровавым стулом, указывает на наличие внутреннего кровотечения и требует немедленной госпитализации.

Когда могут появляться боли в животе?

Боль в животе может появиться спонтанно в любое время. Давайте рассмотрим некоторые, наиболее частые случаи проявления синдрома абдоминальной боли.

Боли в эпигастральной области – боли, возникающие через 1,5–2 часа после еды.

Боли «ранние» – боли в эпигастральной области, возникающие сразу или через 30–40 минут после еды.

Боли «голодные», или ночные, – боли в эпигастральной области, успокаивающиеся после приема пищи.

Боли «кинжальные» – боли под мечевидным отростком и в правом подреберье, возникающие внезапно, очень сильные. Иногда до такой степени, что заставляют человека прекратить всякое движение, занять вынужденное положение на спине.

Боли опоясывающие – боли, располагающиеся в верхней половине живота по типу пояса или полупояса. Часто бывают очень сильными, чрезвычайно интенсивными.

Боли подложечные – боль в подложечной области, часто отдающая в левую половину грудной клетки, левую лопатку, грудной и шейный отделы позвоночника.

Боли поджелудочные – боли в поджелудочной области при гастритах с повышенной секрецией, сопровождаются изжогой и кислой отрыжкой, которая возникает через 2–3 часа после еды.

Боли сезонные – боли в эпигастральной области, появляющиеся периодически: весной и (или) осенью. Интенсивная боль в животе, которая заставляет вас просыпаться ночью. Она может появляться до или после приемов пищи. Боль зачастую может предшествовать опорожнению кишечника или проявляется сразу после акта дефекации.

Режущая боль – боль, характерная при язве кишечника, проявляется непосредственно перед приемом пищи.

Где у вас болит?

Место, где проявляется боль (то есть ее локализация), является одним из основных признаков, который помогает лечащему врачу диагностировать ваше заболевание.

Боль, сосредоточенная в верхних отделах брюшной полости, обычно вызвана нарушениями в пищеводе, кишечнике, желчевыводящих путях, печени, поджелудочной железе.

Боль, возникающая при желчнокаменной болезни или воспалительных процессах в печени, локализуется в верхнем правом отделе брюшины, может отдавать под правую лопатку.

Боль при язве и панкреатите, как правило, иррадирует через всю спину.

Боли, вызванные нарушениями в тонком отделе кишечника, обычно сосредоточены вокруг пупка, тогда как боли, обусловленные толстым кишечником, распознаются в середине брюшины и ниже пупка.

Тазовые боли обычно ощущаются как сдавливание и дискомфорт в ректальной области.

При синдроме абдоминальной боли (под таким термином врачи понимают набор симптомов, характеризующих возникающую у вас боль в животе) боль, как правило, небольшой интенсивности, сосредоточена в верхней средней части брюшной полости или в левом нижнем ее отделе. Болевой синдром характеризуется многообразием проявлений: от диффузных, то есть разлитых тупых, болей до острых, схваткообразных; от постоянных до периодически накатывающих и понемногу отпускающих приступов боли (пароксизмов болей) в животе.

Как долго длится боль?

Длительность болевых эпизодов – от нескольких минут до нескольких часов. В 70 % случаев боль сопровождается нарушением моторики кишечника (понос или запор). Обычно боль, которая длится от нескольких секунд до минуты, не является серьезной причиной для беспокойства. Боль, продолжительность которой составляет часы или даже дни, является серьезным симптомом, и вы должны как можно скорее пройти медицинское обследование.

Тяжесть в желудке

Тяжесть в желудке – это неприятное ощущение под ложечкой, иначе говоря, в подложечной области, обусловленное плохой работой желудка. Это состояние часто сочетается с тошнотой, вздутием живота, изжогой, тупыми болями в подложечной области и называется состоянием «ленивого желудка», или диспепсией. Причины и механизмы, которые способствуют развитию диспепсии, до сих пор недостаточно изучены. Причинами тяжести в желудке, вздутия живота, тошноты могут быть как функциональная диспепсия, так и банальное переедание или нервно-психические стрессы, связанные с какими-либо жизненными событиями, а также ряд других факторов. Людей, наиболее часто страдающих диспепсией, нельзя выделить по половому, возрастному или социальному признаку. Проведенные исследования показали,

что процент населения с симптомами тяжести в желудке, вздутия живота, тошноты повышается в тех странах, где ниже уровень жизни. Вообще, частота гастроэнтерологических заболеваний не зря считается своеобразным мерилем благополучия общества. Россия, к сожалению, отличается неблагоприятной статистикой в этом плане. Диспепсическим расстройствам в той или иной степени подвержен каждый третий. У некоторых людей проявления «ленивого желудка» встречаются часто: обычно 1–2 раза в неделю и более, у других – время от времени, как правило, после погрешностей в диете или злоупотребления алкоголем.

Давайте попробуем проверить, можно ли поставить диагноз «синдром ленивого желудка» именно вам. Для этого ответьте на несколько вопросов, начисляя себе 1 балл на каждый ответ «да» и 0 баллов – за ответ «нет».

1. Ощущаете ли вы тяжесть в желудке, особенно после приема пищи?
2. Жалуетесь ли на болевые ощущения и дискомфорт в подложечной области после еды?
3. Испытываете ли чувство раннего насыщения или переполнения желудка во время еды?
4. Знакомо ли вам вздутие живота?
5. Беспокоит ли ощущение тошноты, особенно после приема пищи?

Теперь суммируйте свои баллы.

0 баллов: вы правильно питаетесь, диспепсия вам не грозит.

1 балл: вы недалеко от здорового питания, но диспепсические проявления иногда все же дают о себе знать; диета нуждается в некоторой корректировке.

2–4 балла: чтобы избавиться от диспепсии, вам необходимо в корне пересмотреть свой рацион и режим питания.

5 баллов: вероятно, вы питаетесь нерационально, и у вас ярко выраженная диспепсия; не следует откладывать визит к врачу-гастроэнтерологу.

Итак, если по итогам теста вы не «на нуле», то, можно сказать, ничто диспепсическое вам не чуждо.

Что такое диспепсия, или «ленивый желудок»?

Диспепсия – это комплекс расстройств, сопровождаемый дискомфортом или болью в верхних отделах живота, чувством быстрого насыщения, тошнотой, рвотой и вздутием живота. Чаще всего встречается диспепсия, которую называют функциональной: она возникает из-за нарушения двигательной функции желудка. Это тот самый широко известный синдром «ленивого желудка». Известно ведь, что для нормального усвоения пищи чрезвычайно важна способность желудка ритмично и координированно сокращаться, размельчать пищу, обрабатывать ее и продвигать дальше, то есть важно «умение работать в команде». При диспепсии желудок «ленится» сокращаться. В нем подолгу задерживается пища, что и вызывает неприятные ощущения.

Как проявляется «ленивый желудок»?

Симптомы диспепсии буквально до боли всем знакомы. Основными из них являются тяжесть в желудке, вздутие живота, тошнота. Эти проявления диспепсии могут быть связаны или не связаны с приемом пищи. Диспепсия характеризуется также ощущением переполнения в подложечной области после еды и чувством раннего насыщения. Если вам хорошо знакомы вышеуказанные симптомы и при этом не обнаружено серьезного заболевания желудочно-кишечного тракта (например, язвенной болезни), значит, вы подвержены функциональной диспепсии и у вас «ленивый желудок».

Как свести к минимуму риск диспепсии?

Для профилактики обострений симптомов «ленивого желудка» предлагается многое. Например, по мнению кандидата медицинских наук В. В. Василенко, необходимо соблюдать следующие рекомендации.

- Тщательно пережевывайте пищу.

- Принимайте пищу небольшими порциями и регулярно: каждый день в одно и то же время, тогда ваш желудок будет готов к приему пищи.
 - Ограничьте потребление животных жиров (сливочное масло, жирное мясо и т. д.), газированных напитков, кофе, шоколада.
 - Не допускайте появления избыточного веса.
 - Ограничьте курение и употребление алкоголя.
 - Последний прием пищи должен быть не позже чем за два часа до сна.
 - Избегайте нервного перенапряжения и физических перегрузок.
- Однако эти правила вовсе не панацея. Тем более что придерживаться их получается, к сожалению, далеко не у всех и не всегда.

Запах изо рта

От дурного запаха изо рта, или халитоза, время от времени страдаем мы все. Несколько лет назад все, что советовали своим пациентам большинство врачей, – это уделять больше внимания гигиене рта. Но независимо от того, что служит истинной причиной, в неприятном запахе изо рта виноват недостаток слюны. Дело в том, что у нас во рту живет огромное количество различных бактерий, которые питаются протеином, содержащимся в остатках пищи и отмирающих тканях. Вот эти-то бактерии и выделяют зловонные газы, самыми неприятными среди которых считаются сероводород (он воняет тухлыми яйцами) и метилмеркаптан (у него такой сильный запах навоза, что его добавляют к природному газу для определения утечек). Живущие во рту бактерии процветают при отсутствии воздуха. Слюна препятствует их размножению благодаря тому, что она богата кислородом. Когда нормальный приток слюны замедляется (при волнении, голоде, произнесении длинного монолога, дыхании через рот), появляется запах. Неприятная особенность создавать тот же эффект замечена, хотя пока не объяснена, за стрессом. Уменьшение притока слюны неизбежно с возрастом. Вот почему чистым дыханием отличаются младенцы, у которых вырабатывается большое количество слюны, а бактерий во рту относительно мало. Зато у пожилых людей неприятный запах бывает чаще, чем у молодых. Если запах изо рта появляется только утром, то избавиться от него проще простого: достаточно позавтракать. Во время еды или питья начинает вырабатываться слюна, которая смывает большую часть бактерий.

Полностью устранить дурной запах, вызванный сухостью, может элементарная чистка зубов, в процессе которой счищается множество зловонных бактерий. Невредно почистить заодно язык, нёбо и щеки. Очень важно не игнорировать зубочистку, чтобы удалять застрявшие между зубами остатки пищи и бактерии.

Тем, кто страдает хронической сухостью во рту, полезно всегда иметь под рукой жевательную резинку, леденцы, бутылку воды или сока. Сухость во рту – часто симптом заболевания, поэтому, как и в любых подобных случаях, начинать надо с лечения причины, а не следствия. Например, при грыже диафрагмы желудок выпячивается через диафрагму в полость груди и кислотные соки могут отрыгиваться в пищевод, отчего при выдохе чувствуются искаженные запахи того, что вы съели.

Полностью и быстро истребить запах, вызванный едой, невозможно! Не пытайтесь перебить его мятой или петрушкой. Помочь они не смогут, а вот дыхание ухудшат, потому что смесь разных запахов только в руках профессионалов превращается в благоухание. У остальных людей она только усилит вонь.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.