

Сергей Чугунов
*Болезни органов пищеварения
в почтенном возрасте*

Не дайте желудку победить разум



Сергей Чугунов

Болезни органов пищеварения в почтенном возрасте. Не дайте желудку победить разум

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39826905

ISBN 9785449601001

Аннотация

В пожилом возрасте закономерно повышается заболеваемость, особенно подвержены поражением органы пищеварения. При этом нужно помнить, из-за слабости стареющего организма лечение заболеваний вызывает определенные трудности. В книге особое внимание уделяется функциональным изменениям со стороны желудочно-кишечного тракта. Приводятся сведения об основных болезнях органов пищеварения, вызванных в первую очередь старением организма.

Содержание

Человек есть то, что он ест	5
Все болезни не только от нервов	6
Особенности лечения желудочно-кишечных заболеваний у пожилых лиц	8
Болезни органов пищеварения	11
Желудок: Гастриты	11
Лечение гастрита травами	13
Народные средства от гастрита	15
Диета при гастритах	17
Гастродуоденит	20
Лечение гастродуоденита травами	20
Народные средства от гастродуоденита	21
Диета при гастродуодените	22
Конец ознакомительного фрагмента.	24

**Болезни органов
пищеварения в
почтенном возрасте
Не дайте желудку
победить разум**

Сергей Чугунов

© Сергей Чугунов, 2018

ISBN 978-5-4496-0100-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

В книге подробно рассматриваются современные способы классификации, диагностики, лечения и профилактики наиболее распространенных болезней органов пищеварения и особенности лечения в преклонном возрасте, в том числе с использованием методов народной и нетрадиционной медицины.

Человек есть то, что он ест

Умеренность – союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите – соблюдайте умеренность.

Абу-Аль-Фарадж

Множество людей не понимают роль и значение пищи, которую они употребляют. В цивилизованном обществе за последние несколько лет повысился интерес к здоровому питанию. Одной из причин такого интереса к пище есть то, что люди болеют из-за неправильного питания, т. е. имеют болезни, связанные с продуктами, которые они употребляют, их количеством и качеством. Существует ряд болезней напрямую связанных с питанием: ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания органов пищеварения и даже рак.

Все болезни не только от нервов

Все знают пословицу, что все болезни – от нервов. С этим спорить не будем, только добавим, что огромное количество болезней является следствием неправильного питания и переедания. И в большей мере от этого страдают люди преклонного возраста, так как в их организме за долгие годы накапливается огромное количество шлаков и отравляющих веществ, поступивших в их организм вместе с пищей.

Кроме того, с возрастом возникает проблема с избыточным весом. Все больше людей страдает различными нарушениями пищеварительного тракта, повышением давления, сахарным диабетом и множеством других болезней, возникновение которых связано с избыточным весом.

Питание – это то, в чем человек нуждается, это его жизненно важная потребность. Если человек питается неправильно, его организм бедствует, страдает. Нельзя заставлять организм принимать ту пищу, которую он отказывается принимать, но нельзя и запретить себе кушать то, что в данный момент хочется.

Организм человека – это саморегулирующаяся, самовоспроизводящаяся, самовосстанавливающаяся биохимическая система. Осознаем мы или нет, но нашему организму не хочется болеть. Для него это ненормально.

Поэтому, мы должны слышать самих себя, чтобы помочь

организму побороть возникший недуг. А для этого мы должны научиться правильно питаться.

Особенности лечения желудочно-кишечных заболеваний у пожилых лиц

Люди пожилого и старческого возраста болеют чаще и имеют, как правило, не одно хроническое заболевание. В большинстве случаев каждое из них требует постоянной лекарственной терапии.

Лечение лиц пожилого возраста отличается спецификой, обусловленной всевозможными нарушениями, которые возникают в организме при старении, и связанными с этим возрастными особенностями развития и течения болезни.

Известно, что старение сопровождается существенными изменениями на всех уровнях жизнедеятельности организма. Поэтому течение заболеваний пищеварительной системы у больных пожилого возраста имеет свои характерные особенности. Многие распространенные заболевания могут протекать у пожилых больных скрытно, без четких клинических симптомов, но в то же время с склонностью к развитию серьезных осложнений.

Например, язвенная болезнь у лиц пожилого возраста может протекать бессимптомно, проявляясь внезапно желудочно-кишечным кровотечением. В результате диагноз заболевания остается порой недостаточно ясным, что отражается

и на эффективности лечения.

Особенности действия лекарственных препаратов у лиц пожилого возраста также создают сложности в лечении этих пациентов. В результате структурных возрастных изменений слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта нарушается всасывание лекарственных препаратов, что отражается на лечебном эффекте.

Кроме того, имеется возрастное снижение обезвреживающей функции печени и выделительной способности почек, а это способствует тому, что лекарственные средства и продукты их метаболизма медленно выводятся из организма. Это увеличивает развитие различных побочных эффектов. В связи с этим необходимо сначала назначать небольшие дозы препарата, с последующим индивидуальным повышением дозы в зависимости от переносимости.

Во многом на лечение пожилого человека влияют дополнительные факторы, связанные с особенностями оказания медицинской помощи лицам старших возрастных групп. К ним относятся: отсутствие возможности выбора врача, отсутствие возможности выбора лекарственных средств, привязанность к «льготным спискам», ориентация на «малобюджетные» способы лечения.

При выборе лекарств пожилому человеку неизбежно приходится учитывать финансовые возможности, от чего зависит не только реальность приобретения, но и дальнейшие перспективы применения

назначенного препарата. Экономический статус пожилого пациента определяет также качество и полноценность питания, а правильное полноценное питание является важным фактором в лечении органов пищеварения.

Кроме того, как показывают последние исследования у пациентов пожилого возраста часто выявляется низкая приверженность к выполнению рекомендаций по медикаментозной и немедикаментозной терапии (только в 42% случаев больные соблюдают указания врача), причем 11% пациентов ссылались на «забывчивость» при выполнении назначений, 30% – не совсем адекватно оценивали свое состояние.

По мнению большинства специалистов, сложившаяся в мире ситуация требует создания и внедрения образовательных программ для обучения пожилых больных и повышения их интереса к жизни.

Болезни органов пищеварения

– Для улучшения пищеварения я пью пиво, при отсутствии аппетита я пью белое вино, при низком давлении – красное, при повышенном – коньяк, при ангине – водку.

– А воду?

– Такой болезни у меня еще не было...

Анекдот

Желудок: Гастриты

Гастриты – это воспаление слизистой оболочки стенки желудка. Это заболевание встречается наиболее часто. Главной причиной гастрита являются: неправильное питание, пищевые инфекции, раздражающее действие некоторых лекарств и пищевые аллергии. Острый гастрит возникает при острых инфекциях и нарушениях обмена веществ.

При заболевании гастритом характерны чувство тяжести и полноты в подложечной области, тошнота, слабость, головокружение, рвота, понос. Кожные покровы и видимые слизистые бледные, язык обложен серовато-белым налетом, слюнотечение или, наоборот, сильная сухость во рту

Профилактика гастрита сводится к здоровому питанию.

Если болезнь вовремя не лечить, она перейдет в хрониче-

скую стадию. Кроме этого, хронический гастрит чаще всего развивается под влиянием различных факторов:

- длительные нарушения питания;
- употребление острой и грубой пищи;
- пристрастие к горячей пище;
- плохое разжевывание;
- еда всухомятку;
- употребление крепких спиртных напитков;
- длительный бесконтрольный прием медикаментов, обладающих раздражающим действием на слизистую оболочку желудка;
- производственные вредности (соединения свинца, угольная, металлическая пыль и другие)

Наиболее частыми симптомами гастрита являются ощущение давления и распираания в области желудка после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту.

Течение заболевания хроническое с периодами обострения под воздействием неблагоприятных факторов (нарушение режима питания и диеты, прием крепких алкогольных напитков и их суррогатов и другие).

Хронический гастрит рассматриваются как предопухолевое заболевание.

Лечение гастрита травами

Сок алоэ. Сок принимают по 1—2 чайные ложки 2 раза в день за 30 мин. До еды. Курс лечения гастрита 1—2 месяца.

Земляника лесная. 1 столовую ложку смеси листьев и корней залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6—8 часов, процедить. Принимать по 1/2 стакана ежедневно до еды.

Крапива двудомная. 1 столовую ложку сухих листьев залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин. На слабом огне, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 4—5 раз в день.

Календула. При гастрите берут 2 чайных ложки цветков календулы на 2 стакана кипятка, настоять 15 минут, процедить и выпить в течение дня.

Сок рябины. Отжать сок из свежих ягод рябины обыкновенной и пить его по 1 чайной ложке перед едой при гастритах (при повышенной кислотности желудочного сока рябина противопоказана).

Сок можно извлечь также с помощью сахара. Для этого нужно рябину засыпать сахаром (на 1 килограмм ягод

600 грамма сахара), настоять 4—6 часа, затем кипятить 30 минут. Полученный сок принимать по 1 столовой ложке перед едой 3—4 раза в день.

Сок черной смородины. Пить свежееотжатый сок черной смородины по 1/2 стакана 2—3 раза в день.

Настой шиповника. Приготовить настой шиповника в соотношении 1:20 и пить его по половине стакана 3 раза в день за полчаса до еды при гастритах, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, воспалительных заболеваниях желчных путей и печени. Настой шиповника обладает желчегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим и общеукрепляющим действиями.

Сбор травяной при гастрите с повышенной секреторной активностью. Сбор составляется из взятых в равных частях корней аира, цветков ромашки и травы крапивы, мяты и тысячелистника. 1 столовую ложку измельченного сбора с верхом заливают кипятком и 15 минут держат на водяной бане, затем отстаивают, процеживают и принимают по трети стакана три раза в день.

Сбор травяной при гастрите с пониженной секреторной активностью. Настой готовится так же, но составляется из 3 частей зверобоя и взятых по одной части полыни, по-

дорожника и календулы.

Сбор травяной при гастрите с пониженной кислотностью. Сбор составляется из листьев подорожника, мяты, цветков ромашки и бессмертника, травы пустырника, взятых в равных частях.

Лечение двумя травами. Это лечение считается одним из самых эффективных способов избавиться от гастрита и язвенной болезни. До еды 3 раза в день пьют полстакана отвара сушеницы топяной (1 столовая ложка сырья на стакан), а после еды съедают 1 чайную ложку перемолотых в порошок корней и корневищ синюхи голубой.

Народные средства от гастрита

Мед. При гастрите с повышенной кислотностью взять 1 столовую ложку пчелиного меда, растворить ее в стакане теплой кипяченой воды и выпить за 1,5—2 часа до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

Принимать в день 3—4 стакана медового раствора.

Курс лечения 1,5—2 месяца. В период лечения медом другие сладости исключаются.

Мед с соком картофеля. Пить свежий сок картофеля по 1/2 стакана 2—3 раза в день (в стакане его разводится

1 столовая ложка меда) за полчаса-час до еды.

Курс лечения при гастритах с повышенной кислотностью желудочного сока и язвенной болезни желудка составляет 10 дней. Затем следует такой же длительный перерыв, и лечение повторяется.

Настой трав с медом. 30—35 грамма пчелиного меда растворить в стакане теплой кипяченой воды и выпить за 1,5—2 часа до приема пищи или спустя 3 часа после нее. Принимать медовый раствор 3 раза в день. Суточная доза меда 70—100 грамм. При этом другие сладости исключаются. Курс лечения составляет 1,5—2 месяца.

У некоторых лиц с повышенной кислотностью мед, принятый натощак, вызывает изжогу. Ее можно избежать, если мед добавлять в творог, кашу или молоко.

Если язвенная болезнь протекает при пониженной кислотности, то медовый раствор следует принимать за 5—10 минут до еды.

Лечение медом можно сочетать с приемом медикаментозных средств. При этом будет меньше выражен побочный эффект от химиотерапевтических препаратов.

Прополис. 30%-ную настойку прополиса принимать по 20 капель (разводятся в 1/2 стакана теплой воды или молока) 3 раза в день за час до еды при хроническом гастрите и колите. Одновременно необходимо соблюдать соответ-

ствующую диету.

Курс лечения 3—4 недели. Состояние обычно улучшается после 5-10-го дня лечения. При использовании 10%-ной спиртовой настойки доза утраивается.

Диета при гастритах

В профилактике хронических гастритов большое значение имеет отказ от продуктов, которые могут вызвать раздражение слизистой (острые, соленые блюда, кофе, чай, алкоголь). Немаловажную роль играет содержание полноценных белков и витаминов. Их недостаток приводит к медленному восстановлению функций желудка. Белок — это строительный материал для клеток желудка. Содержится он в мясе, птице. Мясо выбираем нежирное постное: говядину, крольчатину, белое мясо кур и вареную рыбу.

Витамины. Витамин Е защищает желудок от воздействия соляной кислоты. Продукты богатые витамином Е: масло соевое, подсолнечное, молоко, салат. Витамины группы В содержатся в крупах. Крупы лучше разваривать или добавлять в супы. Кстати, супы рекомендуется варить не на мясном, а на овощном бульоне. Исключить из рациона необходимо такие крупы как перловая, ячневая и пшенная. Витаминное лидерство держат греча и овсянка. Молоко, творог, яйца, овсяные хлопья, рыба, овощи богаты витаминами группы В. Яйца варим всмятку.

Шиповник, яблоки и все фрукты сладких сортов богаты витамином С. При гастрите более безопасно употреблять фрукты в запеченном виде. Обязательно фрукты отчищаем от кожуры и семечек.

Молочные продукты защищают слизистую желудка. Поэтому смело, выбираем в магазине цельное молоко, йогурт, простоквашу, творог, сливки, сырки, творожный сыр.

Рекомендуется пища мягкая, если мясо, то хорошо проваренное, каши разваренные, пюре из отваренных овощей и зелени: шпинат, кабачок, тыква, помидоры (без кожуры), зеленый горошек, морковь, свекла. Можно включать в рацион мягкие ягоды: клубнику, малину, землянику.

Исключаем обязательно из меню: жареное мясо, жареные яйца, жареный картофель, жирные сорта мяса, редис, репа, сметана, твердый сыр, грудинка, шоколад, конфеты, черный и красный перец, хрен, горчица и другие приправы. А также свежие хлебобулочные изделия, ржаной хлеб, чечевица, фасоль. И, конечно, не употребляем алкоголь и не курим.

Еще одна рекомендация. Прежде чем начинать лечить любое заболевание желудка начинаем с лечения зубов. Процесс жевания очень важен для правильного пищеварения, так как он состоит не только в измельчении пищи, но и пропитывании ее слюной, содержащей ферменты, расщепляющие пищу. Кроме того, во рту находятся ряд вкусовых нервных образований, которые передают сигнал о качественном составе пищи в центральную нервную систему.

А она в свою очередь дает команду секреторным отделам желудка о том, какие ферменты вырабатывать и в каком количестве. Тщательное пережевывание пищи способствует выздоровлению. Пищу следует принимать часто и понемногу, точно в определенное время.

Не забывайте, что и после выздоровления необходимо придерживаться этих нехитрых советов. Откажитесь от сомнительных «перекусов по дороге», старайтесь питаться раздельно, но разнообразно, не перегружайте желудок тяжелой пищей. Помните, чем проще еда, тем легче она переваривается в желудке, а значит, меньше энергии затрачивается на этот процесс. Желудок не устает и не бунтует. А вы здоровы и никаких гастритов.

Гастродуоденит

Гастродуоденит – это воспаление слизистой желудка и 12-перстной кишки.

Проявления гастродуоденита различны – это тошнота, боли в подложечной области, чувство переполнения желудка, неприятный вкус во рту.

В возникновении гастродуоденитов играет роль наследственная предрасположенность, проявляющаяся в особом строении слизистой оболочки желудка и секреторной недостаточности. Развивается он в основном у лиц среднего и пожилого возраста. При этом ощущаются снижение аппетита, отрыжка, урчание в животе, вполне возможны поносы или запоры.

Лечение гастродуоденита начинают с диеты.

Лечение гастродуоденита травами

Сбор №1. 0,5 стакана плодов калины, 2 стакана измельченного гриба чаги, 100 мл сока алоэ, 300 грамм меда. Калину залить 3 литрами воды, довести до кипения, но не кипятить. Настоять сутки. Всыпать в настой калины березовый гриб. Поставьте в холодильник настаиваться еще двое суток, после чего настой процедить и добавить мед и алоэ, разме-

шать до растворения меда.

Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Сбор №2. Листья крапивы, листья подорожника, трава зверобоя, соцветия ромашки – поровну. Приготовление и применение: 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 литра кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Курс 1—1,5 месяца.

Сбор №3. Плоды шиповника – 1 часть, трава золототысячника – 2 части, листья толокнянки – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, трава зверобоя – 1 часть, трава цикория – 2 части, трава дымянки —4 части. 2 столовых ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 литра кипятка, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь.

Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день до еды. Курс 1—1,5 месяца.

Народные средства от гастродуоденита

Сок белокочанной капусты. Пить свежавыжатый сок по полстакана в теплом виде 2—3 раза в день за час до еды.

Сок картофеля. Свежий сок пить по $\frac{3}{4}$ столовых натощак за 1 час до еды. Через каждые 10 дней делать перерыв.

Кора осины. В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пить натощак в место чая, немного поварив.

Отвар трав с медом. Лен обыкновенный, семена – 20,0, фенхель обыкновенный, плоды – 20,0, солодка голая, корни – 20,0, аир болотный, корни – 20,0, липа мелколистная, цветки — 10,0, мята перечная, трава – 10,0 грамм.

Взять 2 столовых ложки сухой измельченной смеси, залить 0,5 литра кипятка, кипятить на слабом огне 10—15 минут, настоять 1—2 часа, процедить, растворить пчелиный мед из расчета 1 столовая ложка на стакан отвара и пить его теплым по $\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день за 1,5—2 часа до еды при повышенной кислотности желудочного сока.

Диета при гастродуодените

При хроническом гастродуодените пища не должна перегружать желудок своим объемом. Надо чаще есть в течение дня (до пяти раз), соответственно уменьшив количество пищи во время каждого приема. И это облегчит условия ее переваривания и всасывания.

Если у вас нет возможности обедать на работе, берите с собой из дома термос с заранее приготовленной едой. Итак,

первая часть рецепта: соблюдение режима питания, исключение переедания.

Ограничьте или исключите из рациона продукты и блюда, вызывающие обильное отделение желудочного сока. Придется отказаться от наваристых бульонов (мясных, рыбных, грибных), острых приправ, соленых, копченых, жареных продуктов, крепкого кофе и, конечно, алкогольных напитков.

Продукты надо измельчать: разваривать, пропускать через мясорубку или измельчить другим способом (размалывать крупу в кофемолке, овощи натирать на терке и т.д.).

Блюда следует готовить на пару: паровые котлеты, тефтели, омлеты; более широко использовать в диете каши из «Геркулеса», протертых круп...

Не следует включать в рацион слишком холодные блюда, например, мороженое, или очень горячую пищу.

Не надо измельчать продукты и в тех случаях, когда гастрит протекает без выраженной боли и изжоги. Мясо и рыбу отваривайте куском (не жарьте и не тушите), овощи не протирайте, каши готовьте рассыпчатыми. Однако исключите острые блюда и приправы, слишком горячую и холодную пищу, особенно если заболевание сопровождается снижением моторной функции кишечника, запорами.

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.