

Н.Т.ЧЕХОВА

ЗАБОЛЕВАНИЯ
КИШЕЧНИКА,
СОВРЕМЕННЫЙ
ВЗГЛЯД НА
ЛЕЧЕНИЕ И
ПРОФИЛАКТИКУ

Советует доктор: тактика и стратегия здоровья

Наталия Чехова

**Заболевания кишечника.
Современный взгляд на
лечение и профилактику**

ИГ "Весь"

2014

УДК 616.3
ББК 53.51+53.59+54.132

Чехова Н. Т.

Заболевания кишечника. Современный взгляд на лечение и профилактику / Н. Т. Чехова — ИГ "Весь", 2014 — (Советует доктор: тактика и стратегия здоровья)

ISBN 978-5-9573-0413-5

«Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них», – говорил английский писатель Томас Мор. Наверное, можно предотвратить любые недуги, кроме... расстройств пищеварения, которые случаются у каждого человека. Иногда тошнота, рвота, понос или запор, боль в животе являются симптомами кишечных заболеваний, в том числе и очень тяжелых. В этой книге рассказывается о том, чем «болеет» наш кишечник, с какими заболеваниями можно справиться достаточно легко, а в каких случаях нужно немедленно вызывать «скорую помощь». Как предотвратить развитие кишечных недугов, как их лечат в стационаре и с помощью простых домашних средств, что полезно и что вредно для нашего кишечника – здесь вы найдете ответы на все эти вопросы, а также еще множество неординарных советов по оздоровлению всего организма. Для широкого круга читателей.

УДК 616.3
ББК 53.51+53.59+54.132

ISBN 978-5-9573-0413-5

© Чехова Н. Т., 2014
© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Предисловие к серии	6
От автора	8
Введение	9
Глава 1	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



Наталья Чехова
Заболевания кишечника. Современный
взгляд на лечение и профилактику

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ

Словесное обозначение «*Советует доктор*» является зарегистрированным товарным знаком.

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Предисловие к серии

Дорогие читатели!

Издательская группа «Весь» представляет вам новую серию книг – «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья».

Вполне возможно, что сочетание военных терминов с самым что ни на есть «мирным» словом «здоровье» покажется вам, на первый взгляд, не совсем уместным. Однако попробуем убедить вас в обратном: если вдуматься, то в любой сфере человеческой деятельности найдутся свои Александры Суворовы...

Итак, что подразумевается под стратегией здоровья, основополагающие принципы которой сформировались еще в глубокой древности?

Первый из этих принципов: здорова и радостна душа человека – здорово и его тело.

Второй: человеческий организм – единое целое, на котором отражаются любые, даже незначительные «поломки» отдельных его частей.

И третий: если человек нездоров – значит, он неправильно живет.

Вывод отсюда, согласитесь, напрашивается очень простой: стратегия здоровья – это прежде всего здоровый образ жизни (навыки личной гигиены, рациональное питание, физическая активность, отдых, разумные способы релаксации, отсутствие вредных пристрастий и т. д.), а также наши позитивные мысли и эмоциональный настрой. Иными словами – это разумное, бережное и любовное отношение к себе и своему организму – с ним необходимо найти общий язык, научиться понимать сигналы, которые он нам регулярно подает. Важно помнить, что наш организм обладает поистине удивительной способностью к самовосстановлению и огромным запасом прочности, однако при варварских способах его эксплуатации, которыми грешат многие из нас, и этот запас, увы, довольно рано сходит на «нет».

В последнее время российским читателям предлагается немало интересных книг, посвященных комплексным оздоровительным системам и методикам. Так что необходимости начинать разработку своей собственной стратегии здоровья с нуля у вас, дорогие читатели, нет. Вникайте, оценивайте, сопоставляйте со своим опытом – и выбирайте то, что подходит именно вам. Нет никакого сомнения в том, что каждый человек может сделать для укрепления своего здоровья очень и очень многое – мы чаще всего колоссально недооцениваем свои собственные возможности.

Теперь – о тактике здоровья. Что под ней подразумевается? Конкретные средства, методы, способы профилактики и лечения тех или иных недугов. Тактика, как известно, занимает подчиненное положение по отношению к стратегии, то есть при отсутствии последней разрабатывать какую-либо тактику и надеяться на исцеление вообще бессмысленно. Проще говоря – если вы, например, лечитесь от хронического гастрита и при этом продолжаете перекусывать жареными пончиками с пепси-колой, завершая этот «акт» приема пищи сигаретой, то ваши «оздоровительные» усилия тщетны. И негодование в адрес врачей, которые «не могут вас вылечить», в подобных случаях более чем несправедливо.

Думается, вы согласитесь с тем, что вообще взаимоотношения медиков и пациентов в наше время трудно назвать идиллическими. Пациенты повсеместно хулят врачей, на которых, тем не менее, возлагают обычно всю ответственность за свое излечение. Многие больные, проглотив пару-тройку дней прописанные таблетки и зачастую пренебрегая при этом другими, более сложными процедурами, заявляют, что «от лечения нет никакого толку». В свою очередь, большинству врачей, пытающихся сохранить верность своей профессии и свести концы с концами в условиях кризиса системы здравоохранения, выход из которого по-прежнему не просматривается, трудно отвечать на претензии пациентов усилением внимания к ним.

Вот такая вот ощущается конфронтация, полоса отчуждения... И ни к чему хорошему она, конечно, не приводит. А между тем, шаги навстречу друг другу пошли бы на пользу и той, и другой стороне. Давно доказано, что чем активнее и осмысленнее участвует больной в процессе исцеления, чем сильнее его желание вылечиться, тем вероятнее успех. И может быть, некоторым нашим докторам не помешало бы более терпимое отношение к просвещенным в области медицины пациентам, информированность которых их раздражает и даже шокирует, как некое посягательство на их профессионализм. Хотя почему, собственно говоря, больной не имеет права знать, с чем связано назначение ему именно этого, а не иного лечения, каково его действие на организм, в чем преимущества и т. д.?

Стратегия и тактика здоровья – общее дело врачей и пациентов: чем больше между ними взаимопонимания, тем успешнее оно осуществляется. Без докторов нам, само собой разумеется, никак не обойтись – врач остается главной фигурой в лечебном процессе. Вот почему нам особенно приятно, что книги этой серии, посвященной профилактике и лечению заболеваний определенных систем и органов, – результат творческого содружества журналистов и врачей, которые считают, что популяризация медицинских знаний – затея отнюдь не праздная. В роли авторов-составителей этих изданий выступили журналисты, специализировавшиеся в области медицинской тематики и попытавшиеся изложить в наиболее полном объеме именно тот материал, который интересен и полезен для пациентов. Незаменимую помощь в этом им оказали врачи-специалисты, которые делились информацией, своим практическим опытом, помогали расставить правильные акценты, оценивали работу с точки зрения научной достоверности и актуальности.

Издательская группа «Весь» выражает благодарность всем врачам-специалистам, участвовавшим в подготовке серии книг «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья». Очень надеемся на продолжение плодотворного сотрудничества.

От автора

Представьте себе героя мультфильма-триллера (скажем, в духе космических войн), когда он, такой разносторонний, такой «многоплановый», вдруг становится маленьким-маленьким и отправляется в трудное путешествие. Дойти до финиша необходимо (герои не сдаются!), а на пути ожидает масса препятствий, опасных и труднопреодолимых: тут и кислотные озера, и непроходимые джунгли, его крутит-вертит, он все время видоизменяется, пока в конце концов не превратится... в энергию. А оставшаяся от него оболочка падает на землю.

Страшно? На самом деле конец вовсе не грустный, особенно если знать, что герой – Пищевой Комок, который «путешествует» по пищеварительному тракту. Процесс пищеварения – дело таинственное и удивительное. Когда начинаешь вникать в то, как этот процесс происходит, вдруг становится ясно, как чудесно устроен каждый из нас. И когда вся система «живота» работает хорошо, то и человек, без преувеличения, счастлив. Ведь недаром наши предки, славяне, называли животом саму жизнь.

Введение

Страницы газет и журналов пестрят рекламой разнообразных средств «от живота», с экранов телевизоров сыплются восторженные отзывы о потрясающе эффективных лекарственных препаратах. А между тем люди продолжают умирать от заболеваний желудочно-кишечного тракта. И никакие таблетки не помогают, когда система пищеварения человека, обладающая внушительным запасом прочности, дает сбой.

Человек устроен сложнее, чем автомобиль, но владелец автомашины холит, лелеет ее и в любую минуту может рассказать, что и почему у нее «не так». А о себе совсем не думает.

Что происходит в последние годы? Экологическое состояние окружающей среды ухудшается. В пищевых продуктах появляется все больше консервантов, а качество их снижается. Растет число ситуаций, приводящих к психологическому стрессу, поэтому люди часто испытывают чувство безысходности, погружаются в депрессию.

Может быть, звучит это слишком приземленно, но хорошее настроение человека в немалой степени зависит от того, как работает его кишечник.

Вспомним, что происходит с пищевым комком, когда он покидает желудок. Пищевые массы, поступающие в желудок, а затем в кишечник, подвергаются расщеплению под воздействием ферментов, входящих в состав пищеварительных соков, питательные вещества всасываются в кишечнике и попадают в кровеносные и лимфатические сосуды, разносятся по всему организму, становясь таким образом составными частями его внутренней среды.

Правильное рациональное питание способствует тому, что человек лучше сопротивляется внешним негативным обстоятельствам, меньше болеет и легче справляется с заболеваниями. Современный человек переедает (об этом свидетельствует статистика), а то, что он ест рафинированные продукты, мало двигается, не соблюдает режим работы и отдыха, ведет нерациональный образ жизни, привело к значительному распространению таких заболеваний, как ожирение, атеросклероз, сахарный диабет...

Физиологические потребности организма в пищевых веществах зависят от множества условий, которые, как правило, постоянно меняются. Отсюда следует важный вывод: *точно сбалансировать питание на каждый момент жизни практически невозможно*. Однако организм обладает специальными регуляторными механизмами, позволяющими из принятой пищи использовать и усваивать необходимые питательные вещества в таком количестве, которое требуется ему в данный момент.

В древности говорили о том, что у врача есть три лекарства – *слово, растение, нож*. Не случайно словесное воздействие поставлено на первое место, ведь недаром говорится, что все болезни «от нервов». Ну, а коль скоро слово обладает целительной силой, давайте и мы с вами поговорим и вместе подумаем о том, чем «заполнен живот» каждого из нас, какие лекарства – слова и растения – мы можем использовать сами, как «говорить» со своим организмом. В древности, кстати, считали, что в животе тоже есть мозг...

Глава 1

Как устроен наш кишечник

Кишечник – часть пищеварительного канала, начинающаяся от привратника желудка и заканчивающаяся заднепроходным отверстием. В кишечнике происходит переваривание и всасывание пищи, удаление образующихся шлаков, вырабатываются некоторые гормоны, регулирующие работу желудочно-кишечного тракта. Весь кишечник подразделяют на два основных отдела – *тонкий кишечник* и *толстый кишечник*. «Полезная» площадь тонкого кишечника гораздо больше, чем желудка. Но тонкая кишка – это длинная, причудливо изогнутая во всех направлениях трубка, и эта изогнутость скрадывает ее подлинные размеры (ее длина около 4,5 м, а площадь внутренней поверхности – 500 кв. м!). С тонкой кишки и начинается кишечник, а далее идет толстая кишка, от начала которой отходит червеобразный отросток, или аппендикс, играющий важную роль в иммунных процессах.

Пищевая каша из желудка попадает в тонкий кишечник (где орошается кишечным соком, желчью и секретом поджелудочной железы) и передвигается по нему благодаря волнообразным сокращениям его стенок.

Три отдела тонкой кишки

В пищеварительной системе человека тонкая кишка, которая идет сразу за желудком, занимает центральное место. Именно в ней происходит окончательное расщепление пищевой кашицы на питательные вещества под воздействием кишечного сока, секрета поджелудочной железы и желчи; именно здесь продукты переваривания всасываются в кровеносные и лимфатические капилляры.

Длина *тонкой кишки* у человека колеблется от 2,2 до 4,5 м, у мужчин она длиннее, чем у женщин; диаметр ее не превышает 3–5 см – такая длинная тонкая трубочка, петлеобразно уложенная и упрятанная в самое нутро. Тонкая кишка делится на двенадцатиперстную, тощую и подвздошную кишку.

Двенадцатиперстная кишка невелика, всего 17–21 см, начинается от привратника – выходного, или пилорического, отдела желудка – своеобразным расширением (ампулой), которая на рентгеновском снимке похожа на луковицу. По своему ходу она образует несколько изгибов, напоминающих подкову, и заканчивается двенадцатиперстно-тощим изгибом, который соединяет ее с тощей кишкой.

Тощая кишка и *подвздошная кишка* подвижны, лежат внутри замкнутого мешка – *брюшины* (серозной оболочки, выстилающей брюшную полость). Они покрыты собственной оболочкой – *брыжейкой*, состоящей из двух листков брюшины. Между листками брыжейки находятся нервы, кровеносные и лимфатические сосуды, лимфатические узлы и жировая клетчатка. *Слизистая оболочка* тощей и подвздошной кишки содержит четко выраженные *круговые складки* высотой около 8 мм (их примерно 600–750, они охватывают 2/3 окружности кишки). Поверхность слизистой оболочки бархатистая, потому что на ней от 6 до 8 миллионов (!) крошечных *ворсинок*; они едва видны невооруженным глазом: их высота – 0,2–1,2 мм. И круговые складки, и кишечные ворсинки намного увеличивают поверхность слизистой оболочки тонкой кишки. А между ворсинками открываются устья *кишечных желез* (или *крипт*) – эти «трубочки» – их около 150 миллионов – выделяют кишечный сок.

Различные виды клеток крипт продуцируют различные компоненты кишечного сока, в том числе слизь, а также кишечные гормоны и другие биологически активные вещества.

Толстая кишка

Конец пищеварительного тракта, место завершения процессов переваривания пищи и формирования каловых масс – *толстая кишка*. Ее длина от 1 до 1,7 м, диаметр – 5–8 см, а в самом конце – около 4 см. Находится толстая кишка в брюшной полости и в малом тазе, заканчивается заднепроходным (анальным) отверстием.

Она разделяется на шесть частей: слепую кишку (от нее отходит червеобразный отросток, аппендикс), восходящую ободочную, поперечную ободочную, нисходящую ободочную, сигмовидную и прямую кишку.

Слепая кишка соединена с подвздошной кишкой. Отверстие между ними устроено удивительно: оно выглядит как почти горизонтально расположенная щель (высотой 1–3, а шириной 3–4 см). Эта щель ограничена сверху и снизу складками, в толще которых находится так называемый илеоцекальный клапан, или баугиниева заслонка. Роль заслонки важна: клапан не мешает прохождению пищевой кашицы в слепую кишку, но не дает возвратиться содержимому слепой кишки в подвздошную.

Аппендикс — червеобразный отросток слепой кишки (в среднем 8 см, хотя длина его может колебаться от 2 до 20, и диаметром 5-10 мм). Этот, как многие думают, рудиментарный, отросток имеет важное функциональное значение как лимфоидный орган, в его стенках находятся лимфоидные фолликулы.

Слизистая оболочка толстой кишки лишена ворсинок, но в ней имеется большое количество крипт.

Конечная часть толстой кишки – *прямая кишка*; здесь накапливаются, а затем выводятся из организма каловые массы. Ее длина от 12 до 15 см, а диаметр от 2,5 до 7,5 см. Прямая кишка расположена в полости *малого таза* и окружена сзади *крестцом* и *копчиком*, а спереди – *предстательной железой*, *мочевым пузырем*, *семенными пузырьками* и *ампулами семявыносящих протоков* у мужчин, у женщин – *маткой* и *влагалищем*. Более узкая часть прямой кишки, проходящая через промежность, называется *заднепроходным (анальным) каналом*, который имеет открывающееся наружу отверстие – *задний проход*, или анус. Нам важно знать, что слизистая оболочка прямой кишки покрыта так называемым призматическим эпителием, содержит многочисленные слизистые (бокаловидные) клетки и одиночные лимфоидные узелки, а в утолщенной подслизистой основе залегают сосудистые и нервные сплетения, здесь много лимфоидных фолликулов.

Анатомически в этом отделе выделяют *ампулу прямой кишки*, а в ней – *поперечные складки*, а также *заднепроходные (анальные) столбы*, *пазухи* и *заслонки*. В толще слизистой оболочки и подслизистой основы пазух и прямокишечно-заднепроходной линии залегают прямокишечное венозное сплетение, вены которого могут служить источником образования геморроидальных узлов.

Мышечная оболочка прямой кишки имеет круговой и продольный слои гладкомышечных волокон. Внутренний круговой слой хорошо развит и образует в области заднего прохода *внутренний* (непроизвольный) *сфинктер заднего прохода*; нижняя его граница соответствует месту перехода слизистой оболочки заднепроходного отверстия в кожу. А снаружи от внутреннего сфинктера располагается слой круговых поперечнополосатых мышечных волокон, которые образуют *наружный* (произвольный) *сфинктер заднего прохода*.

Возможно, кто-то посчитает для себя излишним читать эти анатомические подробности. Но мы исходим из принципа, что все естественное – красиво, нет «низких материй», когда речь идет о здоровье и благополучии человека. И еще: если мы говорим об оздоровлении и волевых усилиях каждого, направленных на воспитание себя, то в этой ситуации просто необходимо знать, как мы устроены, чтобы предупредить сбои и «поломки» системы.

Процесс пошел...

Процесс пищеварения начинается в полости тонкой кишки (*полостное пищеварение*). Здесь при участии ферментов поджелудочной железы происходит гидролиз (расщепление) сложных полимеров (белков, жиров, углеводов, нуклеиновых кислот) до полипептидов и дисахаридов. Дальнейшее расщепление образовавшихся соединений до моносахаридов, аминокислот, жирных кислот и моноглицеридов происходит на стенке тонкой кишки, в частности, на мембранах кишечного эпителия (*мембранное пищеварение*). На этом этапе важную роль играют собственно кишечные ферменты.

Большинство веществ всасываются в двенадцатиперстной кишке и проксимальном (начальном) отделе тощей кишки, витамин В₁₂ и желчные кислоты – в подвздошной кишке. Различные виды сокращений кишечника (ритмическая сегментация, маятникообразные, перистальтические и антиперистальтические сокращения) способствуют перемешиванию и растяжению кишечного содержимого, а также обеспечивают его продвижение.

В толстом кишечнике всасывается вода, формируется кал, который выводится через анальное отверстие.

Кишечник непосредственно участвует в обмене веществ. Здесь происходит не только переваривание пищи и всасывание полезных веществ, которые потом поступают в кровь, но и выделение ряда веществ из крови в просвет кишечника (потом они реабсорбируются). Явление *реабсорбции* — это обратное всасывание воды и растворенных в ней необходимых организму веществ (аминокислот, глюкозы, витаминов, ионов натрия, кальция, калия и других) из первичной мочи в кровь. Качество реабсорбции зависит от состояния внутренней среды организма и обеспечивает ее постоянство (гомеостаз).

Клетки кишечника синтезируют пептидные гормоны (секретин, панкреозимин, кишечный глюкагон и другие), которые обеспечивают регуляцию деятельности пищеварительной системы и других систем организма. Наибольшее количество таких клеток сосредоточено в двенадцатиперстной кишке.

Гарантия иммунитета

Кишечник принимает активное участие в *иммунных процессах*. Наряду с костным мозгом, селезенкой, лимфатическими узлами, слизистой оболочкой бронхов он является источником иммуноглобулинов – белков, обладающих активностью антител. В кишечнике обнаружены также различные виды Т-лимфоцитов, с помощью которых реализуется клеточный иммунитет.

Многие функции кишечника (защитные, синтез витаминов и другие) тесно связаны с состоянием кишечной микрофлоры, в норме представленной преимущественно анаэробами (микроорганизмами, для размножения которых не нужен кислород).

В известном труде Гиппократов «Гигиена» сказано, что человек рождается здоровым, а все болезни к нему приходят через рот с продуктами питания. Из компонентов, поступающих с пищей, строится каждая часть организма человека – волосы на голове, глаза, зубы, кости, кровь и плоть. А Ибн Сина (Авиценна) говорил так: пусть ваша пища станет лекарством.

Хорошо известно, что после установления диагноза больные очень часто, помимо рекомендованного специалистом лечения, начинают искать иные пути и методы избавления от недуга. Одни, надеясь на быстрый результат, обращаются к различным «лекарям», тратят силы и средства на сомнительные способы исцеления; другие стремятся как можно больше узнать о своей болезни, о новейших достижениях в ее лечении и обращаются к специальной литературе. Думается, второй путь более конструктивный, потому что нет двух одинаковых человек, но, с

другой стороны, «по аналогии» можно нащупать верный ход. И потом: сила мысли – великая сила, внушением можно добиться многого. А для болезней кишечника, который так связан с нашей иммунной системой, с настроением, это может быть справедливо вдвойне.

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.