



д.м.н. Лариса  
Абрикосова

# ЗДОРОВЬЕ КИШЕЧНИКА

с т р о й н о с т ь  
к р а с о т а  
з д о р о в ь е



ЗдОрОво живешъ

Лариса Абрикосова

# **Здоровье кишечника**

«Центрполиграф»

2014

## **Абрикосова Л. И.**

Здоровье кишечника / Л. И. Абрикосова — «Центрполиграф»,  
2014 — (ЗдОрОво живешь)

Боли в животе, нарушения стула, спазмы, ощущение тяжести испытывали буквально все, а многие мучаются от этих симптомов долгие годы. Но... терпят, к врачу не идут, надеются, что само пройдет. Может и пройти, если пожизненно соблюдать диету. Но ведь это так сложно! Людей, которые питаются здоровой пищей, можно пересчитать по пальцам. Очень часто встречается нарушение микрофлоры кишечника, и вот уже у каждого второго диагностируют дисбактериоз, а вслед за ним и ослабление иммунитета, энтероколиты и колиты... Обо всех этих недугах мы расскажем в книге... Также речь пойдет о целиакии – очень тяжелом системном заболевании, которое достаточно эффективно лечится одной диетой. Купите нашу книгу о здоровье кишечника, вооружитесь знаниями, прочтите о возможных способах избавления от проблем. В лечении кишечных заболеваний важную роль играет немедикаментозное лечение: диеты, отвары и настои лекарственных трав – все это будет подробно и доходчиво описано в книге. И хочется пожелать, чтобы все познания, приобретенные после прочтения, никогда негодились на практике...

© Абрикосова Л. И., 2014

© Центрполиграф, 2014

## Содержание

Предисловие	6
Строение желудочно-кишечного тракта	7
Заболевания кишечника	9
Энтерит	10
Дуоденит и бульбит	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Лариса Абрикосова**

## **Здоровье кишечника**

© ЗАО «Издательство Центрполиграф», 2014

\* \* \*

## Предисловие

Заболевания кишечника обычно не так знакомы людям, как заболевания желудка (тот же гастрит, например), но стоит начать перечислять симптомы, как выяснится, что боли в животе, нарушения стула, спазмы, ощущение тяжести испытывали буквально все, а многие мучаются от этих симптомов постоянно и долгие годы. Но... терпят, ко врачу не идут, надеются, что как-нибудь само пройдет. Кстати говоря, может и пройти, если перестать есть все, что есть нельзя, и пожизненно соблюдать диету. Но ведь это так сложно...

И однако лучше знать, чем не знать. Если уж появились такие симптомы, то лучше все-таки понимать, что происходит и к какому врачу нужно идти на прием (к гастроэнтерологу), примерно представлять, какие обследования и лечение он может назначить и какой образ жизни прописать.

Сейчас энтероколиты и колиты встречаются очень часто, поскольку они развиваются при нерациональном питании, а кто может сказать, что питается здоровой пищей? Таких людей можно пересчитать по пальцам. Эти же проблемы с питанием вызывают нарушение микрофлоры кишечника, и вот уже у каждого первого диагностируют дисбактериоз, а вслед за ним и ослабление иммунитета...

Следует сказать, что в лечении заболеваний кишечника очень важную роль играет немедикаментозное лечение: соблюдение диеты, также очень помогают отвары и настои лекарственных трав – все это тоже будет описано в книге.

Кроме воспалительных заболеваний различных отделов кишечника и дисбактериоза в книге описана целиакия – очень тяжелое системное заболевание, которое, однако лечится достаточно эффективно одной диетой. Надо просто исключить из питания все продукты, содержащие глютен, и состояние существенно улучшится.

И хочется пожелать, чтобы все познания, приобретенные после прочтения, никогда не пригодились на практике...

## Строение желудочно-кишечного тракта

Начинается желудочно-кишечный тракт с ротовой полости, откуда пища переходит в глотку и в пищевод. Пищевод – это узкая полая трубка, которая располагается перед позвоночником и позади трахеи, она соединяется с желудком. Обычно стенки пищевода соприкасаются, но при прохождении пищи могут расширяться до 3–3,5 см.

Желудок взрослого человека вмещает в среднем до 3 л жидкости. Здесь пища переваривается в течение нескольких часов. Вода через желудок проходит «транзитом» сразу в кишечник. Железы желудка вырабатывают желудочный сок, который состоит из соляной кислоты и ферментов. Чем больше соляной кислоты и желудочного сока вырабатывается, тем выше секреторная активность, или кислотность. Подвергаясь действию желудочного сока, пища становится не только измельченной, но и жидкой. Постепенно она продвигается из желудка в двенадцатиперстную кишку.

Сзади от желудка находится поджелудочная железа, сверху к нему прилегает печень, а правее находится желчный пузырь.

Тонкий кишечник начинается с двенадцатиперстной кишки. Сюда переваренная пища поступает из желудка и подвергается дальнейшему перевариванию. В двенадцатиперстную кишку выделяются сок поджелудочной железы, желчь и кишечный сок из тонкого кишечника. В тонком кишечнике происходит переваривание около 80 % углеводов, поступающих с пищей, и почти 100 % белков и жиров. За сутки выделяется около двух литров кишечного сока. Стенки кишки покрыты миллионами маленьких кишечных ворсинок, которые способствуют всасыванию.

Длина тонкого кишечника составляет 3,5–4 м, диаметр – около 2,5 см. В тонкой кишке выделяют три отдела: двенадцатиперстную кишку, тощую кишку (верхний отдел) и подвздошную кишку (нижний отдел). Пища проходит эти отделы за 3–4 часа, за это время из нее поглощаются питательные вещества и часть содержащейся в пище воды.

Из тонкого кишечника пища попадает в толстый кишечник. Длина его составляет 1–2 м. Он делится на слепую кишку, ободочную кишку и прямую кишку, заканчивающуюся анусом (анальным отверстием). В толстой кишке живет множество бактерий, которые способствуют поддержанию нормального баланса и перевариванию пищи. Кроме того, микробы вырабатывают ряд полезных веществ, необходимых человеку, и защищают организм от вредных микробов. При неблагоприятных условиях (кишечная инфекция, длительное лечение антибиотиками и т. д.) баланс кишечной микрофлоры может нарушаться, вредные микробы начинают усиленно размножаться, останавливая рост полезных, такое состояние называется «дисбактериозом кишечника».

Ободочная кишка – самый длинный отдел толстой кишки, состоящий из восходящей ободочной кишки, поперечной ободочной кишки, нисходящей ободочной кишки и сигмовидной кишки.

В толстом кишечнике всасываются вода, сахара, расщепленные белки и некоторые растворимые продукты. Также там переваривается целлюлоза.

Наиболее важная функция толстой кишки – двигательная, благодаря которой кишечное содержимое продвигается к прямой кишке. Только в толстой кишке производится слизь, содействующая продвижению пищевой массы.

Прямая кишка (длина в среднем 18 см) имеет сложный замыкательный аппарат, который состоит из мышц диафрагмы таза, мышц заднего прохода и собственно сфинктера заднего прохода. Выше сфинктера находится самая широкая часть прямой кишки – ампула прямой кишки. Когда она наполнена калом, кишка расширяется и возникает позыв к опорожнению.

Стенки тонкой и толстой кишки состоят из слизистой оболочки, подслизистой основы, мышечной и серозной оболочек. Слизистая оболочка тонкой кишки образует ворсинки – выросты, выступающие в просвет кишечника. На 1 кв. мм поверхности приходится 20–40 кишечных ворсинок; в тощей кишке их больше и они длиннее, чем в подвздошной. На каждой ворсинке есть множество микроворсинок, благодаря чему сильно увеличивается всасывающая поверхность тонкой кишки.

Обычно считается, что в кишечнике переваривается и всасывается пища. Но это не все, что там происходит. Важной является эндокринная функция кишечника. Клетками кишечника синтезируются пептидные гормоны (секретин, панкреозимин, кишечный глюкагон, гастроингибирующий полипептид, вазоактивный интестинальный пептид, мотилин, нейротензин и др.), обеспечивающие регуляцию деятельности пищеварительной системы и других систем организма. Наибольшее количество таких клеток сосредоточено в двенадцатиперстной кишке. От здоровья кишечника зависит и состояние иммунитета. Наряду с костным мозгом, селезенкой, лимфатическими узлами, слизистой оболочкой бронхов он является источником иммуноглобулинов; в кишечнике обнаружены также различные субпопуляции Т-лимфоцитов, с помощью которых поддерживается клеточный иммунитет.

Не все знают, но в толстом кишечнике синтезируются некоторые витамины и как раз с помощью нормальной микрофлоры. Это витамины К, В<sub>12</sub>, В<sub>9</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>5</sub>, С. Конечно, эти витамины можно получать и с пищей, но чтобы они всосались, все равно нужно нормальное состояние кишечника, в том числе и правильная, здоровая микрофлора.

Многие функции кишечника (защитные, синтез витаминов и др.) тесно связаны с состоянием кишечной микрофлоры, именно поэтому дисбактериоз влияет на состояние всего организма.



## **Заболевания кишечника**

К сожалению, заболеваний кишечника бывает много. Чаще всего встречаются воспаления различных отделов, и каждое имеет свое название. Так, воспаление тонкой кишки называется энтерит, воспаление двенадцатиперстной кишки – дуоденит, тощей кишки – еюнит, подвздошной кишки – илеит, слепой кишки – тифлит, червеобразного отростка, или аппендикса, – аппендицит, ободочной кишки – колит, сигмовидной кишки – сигмоидит, прямой кишки – проктит. Воспаляться могут отдельные части кишечника или сразу несколько, например, весь тонкий кишечник или весь толстый. А иногда воспаляется вообще весь – это энтероколит. Также сейчас достаточно часто встречается заболевание, связанное с нарушением всасывания пищи в кишечнике, – целиакия. И у всех на слуху нарушение кишечной микрофлоры – дисбактериоз.

Заболевания кишечника не заметить достаточно сложно. Если начались боли в животе, метеоризм (скопление в кишечнике газов), нарушение аппетита, расстройства стула (запоры или поносы), то пора задуматься, что что-то не в порядке.

Обычно начинается «побаливать живот». При этом боли могут быть от слабых ноющих до резких приступообразных. Они могут возникать временами или беспокоить постоянно. Иногда они связаны с приемами пищи, иногда вроде и нет, могут быть разлитыми (по всему животу) или могут локализоваться в области одного из отделов кишечника. Например, при поражении тонкой кишки болеть будет в околопупочной области, при поражении слепой кишки – в правой подвздошной области («ой, аппендицит», – думает человек), при поражении сигмовидной кишки – в левой подвздошной области. Разлитые боли часто отмечаются при вздутии кишечника из-за растяжения его стенки газами. При болезнях прямой кишки боли могут быть интенсивные, они ощущаются в самом низу живота и в области анального отверстия. Не всегда боли в животе являются признаком болезней кишечника, болеть будет и при поражении желудка, печени, поджелудочной железы, почек, селезенки, у женщин – придатков, а при воспалении брюшины боли будут очень сильные.

## Энтерит

Так называется воспаление слизистой оболочки всей тонкой кишки.

Как и всякие воспаления, он бывает острый и хронический. При остром энтерите часто страдает и желудок (тогда это будет гастроэнтерит), и толстый кишечник (энтероколит).

Причины воспаления тонкой кишки могут быть самые разные. Возбудителем может стать инфекция (энтеритом сопровождаются самые разные заболевания, от гриппа до брюшного тифа). Причиной воспаления может явиться неправильное питание (переедание, употребление слишком острой или слишком грубой пищи, прием большого количества алкоголя). Энтериты бывают при различных отравлениях (как пищевых, так и химическими веществами), а также при употреблении продуктов, на которых у человека есть аллергия (это могут быть и продукты питания, и лекарства).

Симптомы острого энтерита обычные для желудочно-кишечного тракта: тошнота, рвота, диарея, урчание в животе, иногда боли от спазмов. Затем присоединяются слабость, общее недомогание, холодный пот, поднимается температура, иногда даже до +39 °С. Иногда бывает и наоборот, что сначала общая слабость с температурой, через пару часов начинаются кишечные симптомы. При простукивании живота будет боль в области желудка и урчание.

Поскольку энтериты могут быть признаком очень опасных заболеваний, то обязательно проводят диагностику на брюшной тиф, холеру и прочие инфекции. Большое значение имеет расспрос больного, выяснение, чего он ел и где побывал, как мог заразиться.

В легких и среднетяжелых случаях заболевание заканчивается выздоровлением через несколько дней. Тяжелые формы могут давать осложнения в виде кишечных кровотечений или разрыва стенки тонкой кишки.

Больных с тяжелым энтеритом, а также любым токсическим энтеритом обязательно госпитализируют. Если выясняется, что энтерит инфекционный, то увозят в инфекционную больницу.

Начало лечения острого энтерита заключается в очищении желудка и кишечника от токсинов, для этого желудок промывают, потом дают слабительное. В первые сутки больной голодает, чтобы не раздражать воспаленную слизистую, но при этом много пьет (можно только кипяченую воду или несладкий некрепкий чай). Остальное лечение зависит от тяжести общего состояния и от симптомов. Со 2-го дня заболевания разрешают нежирный бульон, протертые каши на воде, сухари; в последующие дни диету расширяют.

Энтерит бывает и хронический. Причины его практически те же, что и острого: нарушение питания (острая пища и приправы, беспорядочное питание, алкоголизм), интоксикация при работе на вредных производствах или длительном приеме некоторых лекарств (солевые слабительные, длительный бесконтрольный прием антибиотиков широкого спектра действия, способных вызвать дисбактериоз), аллергия на какие-либо продукты питания. Также хронический энтерит могут вызвать паразиты и гельминты (лямблии, аскариды и т. п.). Кроме того, энтерит может быть вторичный, как осложнение гастрита, панкреатита, колита.

Боли при хроническом энтерите бывают тупые, ноющие, не сильные, чаще всего болит в районе пупка, и там же ощущается болезненность при надавливании. После еды может возникать ощущение давления, распираания внутри живота, иногда подташнивает. При тяжелом энтерите после еды возникают слабость, головокружение. Могут быть расстройства стула то по типу запора, то поноса, ложные позывы к дефекации.

Обострение заболевания вызывают молоко (после его употребления усиливаются метеоризм и понос), острая и жирная пища, переедание.

Длительно протекающий энтерит вызывает недостаточность всасывания питательных веществ, из-за этого человек худеет, слабеет, у него развивается общее недомогание, понижа-

ется работоспособность. Из-за того, что большинство витаминов всасываются в тонком кишечнике, при его воспалении и длительном течении возникают гиповитаминозы, которые проявляются многочисленными симптомами в зависимости от того, какого витамина не хватает (см. раздел про витамины). Может возникнуть недостаток кальция, а это прямо влияет на ломкость костей.

При обследовании человеку назначают общий анализ крови и различные биохимические анализы, рентген с барием, биопсию тонкой кишки, различные анализы кала.

Течение хронического энтерита может быть прогрессирующим, когда с течением лет симптомы нарастают, или регрессивным, если человек соблюдает диету, лечится, то симптомы могут проходить.

Лечение обострений хронического энтерита проводится в больнице. Назначают лечебный стол № 4 (4а, 4б, 4в – см. раздел ниже). В пище должно быть достаточное количество белка (130–150 г) в основном животного происхождения (телятина, нежирная говядина или курятина, рыба, яйца, творог) и легко усвояемых жиров (100–110 г). Исключают тугоплавкие жиры животного происхождения (бараний, свиной); в период обострения количество жиров уменьшают до 60–70 г в сутки. Количество углеводов не меняется: 450–500 г в сутки, однако ограничивают продукты, содержащие большое количество клетчатки. Для щажения тонкой кишки пищу дают в вареном и протертом виде, делают различные пюре и паштеты.

При поносах исключают чернослив, инжир, капусту, виноград, черный хлеб, свежеспеченные мучные продукты, орехи, бродильные напитки (пиво, квас). Еду дают 5–6 раз в день, еда должна быть не горячая и не холодная.

В период обострения питание состоит из слизистых отваров, супов, протертых каш, пюре, паровых котлет, суфле и т. д. При поносах дают несладкие соки и кисели из фруктов и ягод, содержащих дубильные вещества (черника, черная смородина, гранаты, груши и др.). При явлениях авитаминоза назначают витамины (в первую очередь витамины А и группы В, при необходимости – другие витамины) и вводят в диету продукты, содержащие эти витамины.

Антибиотики при энтерите применять нежелательно из-за опасности дисбактериоза, который усугубит положение. Чаще назначают препараты, восстанавливающие микрофлору кишечника (колибактерин, бифидумбактерин, бификол, энтеросептол). Если нарушено всасывание и выработка кишечного сока, то назначают пищеварительные ферменты (панкреатин, фестал, холензим, абомин и др.).

Помогают в лечении народные рецепты, особенно травы с вяжущим и обволакивающим действием (см. раздел «Народные рецепты»).

## Дуоденит и бульбит

Воспалительный процесс, локализующийся на слизистой оболочке двенадцатиперстной кишки, с которой начинается тонкий кишечник, называется дуоденит. Он бывает острым и хроническим.

Причиной острого дуоденита может быть пищевое отравление или длительные погрешности в питании (употребление острой пищи, алкогольных напитков). Хронический дуоденит также может возникнуть от длительного нерационального питания, но гораздо чаще он бывает осложнением другого заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрита или панкреатита, холецистита или колита, язвенной болезни двенадцатиперстной кишки. Спровоцировать его может и хеликобактерная инфекция, а также паразиты (лямблии, аскариды).

Острая форма характеризуется болью в поджелудочной области, возникающей через 1,5–2 часа после еды, тошнотой и рвотой, общей слабостью. Могут быть ночные боли. Ощупывание в области желудка очень болезненно. Для хронической формы характерны практически постоянные ноющие боли в области желудка, часто возникающая тошнота. Иногда может наблюдаться рвота, а после еды возникает ощущение переполнения желудка. При этом у человека может быть снижен аппетит. К общим симптомам относятся слабость, быстрая утомляемость, раздражительность, головные боли и т. п.

Если дуоденит сопровождается какое-либо другое заболевание желудочно-кишечного тракта, то присоединяются и симптомы этого заболевания.

Диагноз ставится на основании осмотра и расспроса пациента и инструментальных исследований. Чаще всего это фиброгастродуоденоскопия и УЗИ органов брюшной полости. По показаниям могут быть назначены и другие процедуры.

Лечение острого дуоденита заключается в 1-2-дневном голодании при постельном режиме. Диета – главное в данном случае. Лекарства назначают симптоматические. Если есть боли и спазмы – обезболивающие и спазмолитики, если есть повышенная кислотность желудочного сока, то препараты, ее снижающие. Если в анализах находят хеликобактер или аскариды, то лечат от них.

Как и для всех заболеваний желудочно-кишечного тракта, при дуодените надо наладить режим дня и режим питания, прекратить употреблять алкоголь и курить, избегать стрессов и высыпаться.

Лечение хронического дуоденита заключается в профилактике обострений, а для этого надо постоянно соблюдать диету, вести здоровый образ жизни, при необходимости проходить курсы лекарственного лечения. Не забывать посещать гастроэнтеролога 2 раза в год.

Воспаление области 12-перстной кишки, примыкающей к желудку (она называется «луковицей»), носит название «бульбит». В луковице нейтрализуется кислота желудочного содержимого. Причины бульбита практически такие же, как и дуоденита, то есть увлечение жирной пищей, алкоголем, другие погрешности в питании. Также бульбит может быть осложнением гастрита. Хронический бульбит, кроме прочего, могут спровоцировать глисты или болезнь Крона.

## **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.