

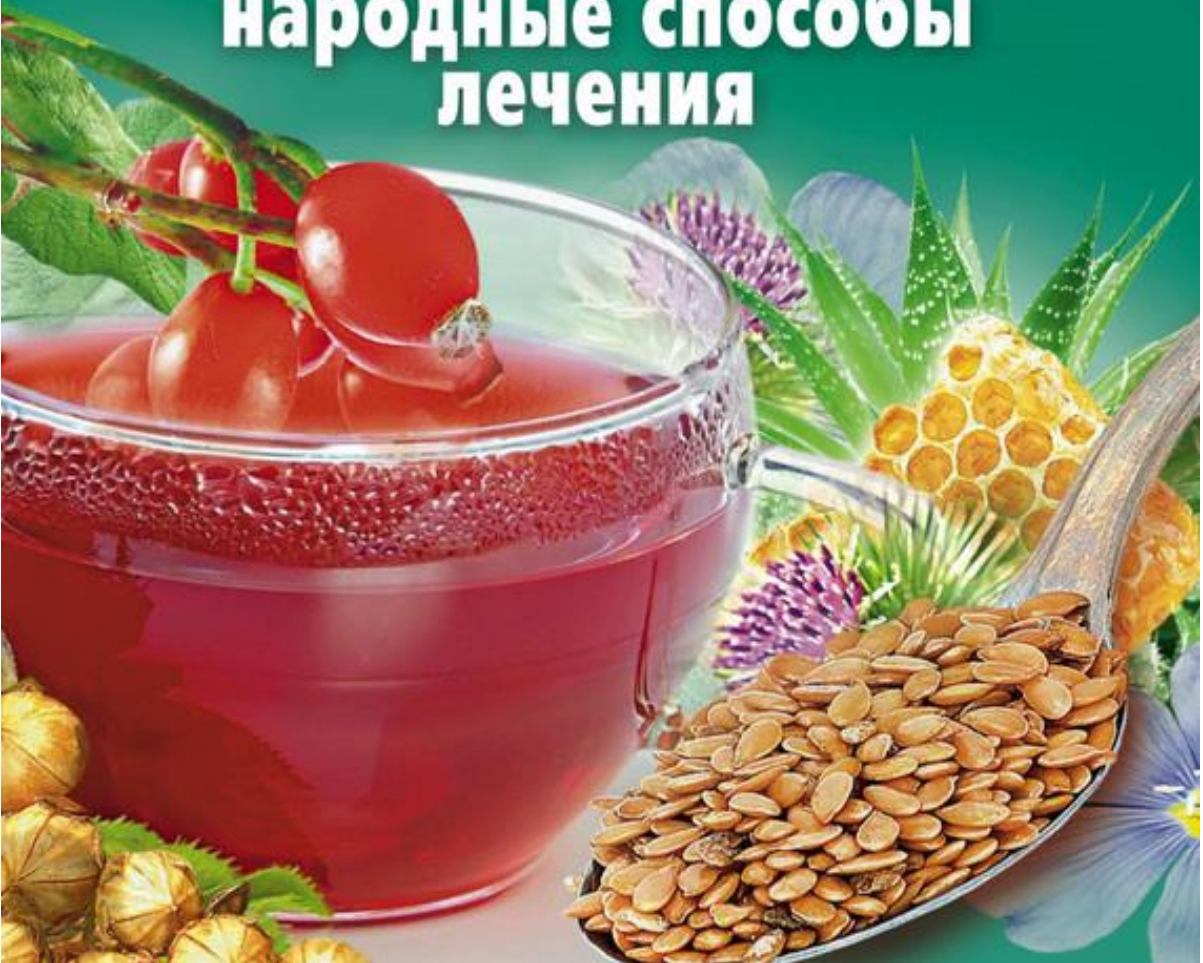
*Карманный
целитель*



Юрий Константинов

БОЛЕЗНИ ЖЕЛУДКА И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

**народные способы
лечения**



Юрий Константинов

Болезни желудка и поджелудочной железы. Народные способы лечения

Карманный целитель –

«Болезни желудка и поджелудочной железы. Народные способы лечения»:
Центрполиграф; Москва; 2014
ISBN 978-5-227-05507-1

Аннотация

Проблемы с желудком – это то, с чем сталкивается практически каждый. Такие заболевания характерны для детей, а среди школьников эти недуги распространены повсеместно... Поэтому необходимо знать, что делать, если тревожат неприятные ощущения в районе желудка. Не надо терпеть и думать, что пройдет само. Может, в этот раз и пройдет. А в следующий – вы попадете в больницу. Чтобы не доводить до такого состояния, нужно знать, что делать при первых же симптомах неблагополучия в желудке. Наша книга даст вам необходимые знания о питании, профилактике и лечении желудочных заболеваний. Также будет рассмотрен болезненный недуг поджелудочной железы – панкреатит, поскольку он чаще всего тоже связан с погрешностями в питании. Лучше заранее знать его симптомы и особенности течения. Есть прямая связь между стрессом и осложнениями желудочно-кишечного тракта, поэтому отдельная глава расскажет, как бороться с последствиями отрицательных эмоций. И хочется пожелать, чтобы все познания, приобретенные после прочтения, никогда не пригодились вам на практике...

Юрий Константинов

Болезни желудка и поджелудочной железы

Народные способы лечения

Введение

Заболевания желудка – это то, с чем сталкивается практически каждый человек. Одни страдают от подобных заболеваний постоянно, практически живут от обострения до обострения, другим везет – они болеют случайно, однократно и потом на долгие годы с этим не сталкиваются. К сожалению, такие заболевания очень характерны для детей, а уж среди школьников такие недуги распространены повсеместно. Именно поэтому практически каждому человеку необходимо знать, что делать, если болит в районе желудка или боль опоясывает все тело, если после еды ощущается тяжесть или подташнивает, а может быть, неприятные ощущения развиваются от голода. Не надо терпеть, не надо думать, что само пройдет или рассосется. Может, и пройдет. В этот раз. А в следующий вы будете валяться пластом и выть от боли, не в силах даже повернуться набок. И вот, чтобы не доводить до такого состояния, и нужно знать, что делать при первых же симптомах неблагополучия в желудке.

Из всех заболеваний поджелудочной железы в данной книге будет рассмотрен только панкреатит, поскольку он чаще всего тоже связан с погрешностями в питании. Уж это заболевание вы не пропустите, если вдруг с ним столкнетесь. Очень неприятная и болезненная вещь, которая часто заканчивается вызовом «скорой помощи» из-за нестерпимой боли. И с ним тоже, как и с другими болезнями, лучше знать его симптомы и

особенности течения, лучше предотвращать его, чем страдать.

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

Строение органов пищеварения

Пищеварение начинается не в кишечнике и не в желудке, а во рту. Слюна содержит ферменты, способствующие перевариванию пищи, и чем больше пища измельчена еще в ротовой полости, тем больше она подвергается воздействию этих ферментов. Если же «заглатывать пирожки не жуя», то всю работу по перевариванию придется брать на себя желудку, что очень способствует его перегрузке и заболеваниям.

Достаточно измельченная пища из ротовой полости попадает в глотку, потом в пищевод. Пищевод – это узкая полая трубка, которая переходит в желудок. Трубка эта располагается впереди позвоночника, а перед ней находится трахея. Обычно стенки пищевода соприкасаются, но при прохождении пищи могут расширяться до 3–3,5 см. Стенка пищевода состоит из наружной оболочки, которая состоит из соединительной ткани, двух слоев мышц и внутренней слизистой оболочки.

Желудок взрослого человека вмещает в среднем до 3 л жидкости. В нем пища начинает перевариваться, и это занимает определенное время. 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. Страх, боль и другие неприятные эмоции могут затормозить выработку желудочного сока, а вот красивая сервировка стола, аппетитный вид блюд, положительные эмоции способствуют хорошему пищеварению. Хотя, надо сказать, «нервы» тоже у многих вызывают повышенный аппетит.

Стенка желудка состоит из трех слоев: внутреннего – слизистой оболочки, среднего – мышечной оболочки и наружного – серозной оболочки (брюшины). Кроме того, желудок разделяют на несколько отделов. Левая, широкая часть его, составляет тело и дно желудка. Там находятся железы, выделяющие пищеварительный сок. В привратниковой (выходной) части желудка пища продвигается к двенадцатиперстной кишке.

Желудок окружен рядом органов: сзади от него находится поджелудочная железа, сверху к малой кривизне прилегает печень, а правее – желчный пузырь. Из-за своей близости эти органы при воспалительных процессах могут припаиваться к желудку.

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.

Из тонкого кишечника пища попадает в толстый кишечник. Там у человека живет множество бактерий, которые способствуют поддержанию нормального баланса и перевариванию пищи. Кроме того, микробы вырабатывают ряд полезных веществ, необходимых человеку, и защищают наш 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». Также толстый кишечник обеспечивает выведение кала наружу.

Большое значение имеет защитная функция органов пищеварения – предохранение организма от попадания в него с пищей вредных и ядовитых веществ, микробов. Слюна

содержит вещества, губительно действующие на микробов, так же как соляная кислота желудочного сока и желчные кислоты в кишечнике. Многие вредные вещества, всосавшись в кровь, задерживаются в печени, обезвреживаются в ней и удаляются из организма.

Поджелудочная железа располагается в брюшной полости позади желудка. Она выделяет пищеварительный сок в просвет кишки и гормоны (вещества, регулирующие деятельность организма) в кровь. Особенно важен такой гормон поджелудочной железы, как инсулин. При его недостатке развивается сахарный диабет – заболевание, связанное с повышением уровня сахара в крови.

В соке поджелудочной железы содержатся ферменты, расщепляющие белки, жиры и углеводы. За сутки у человека выделяется примерно 1,5 л сока поджелудочной железы. Больше всего сока выделяется при употреблении хлеба, меньше всего – молока.

Печень вырабатывает желчь и обезвреживает самые разные вещества. Значительная часть лекарств и попадающих в организм инородных агентов проходит через печень. Вырабатывая желчь, печень принимает участие в процессе пищеварения и всасывания питательных веществ в кровь. Желчь выделяется непрерывно, часть ее попадает в кишечник, а часть первоначально скапливается в желчном пузыре. Желчь способствует нормальному пищеварению, способствуя размельчению и перевариванию жира, защищая пищеварительные ферменты от губительного действия желудочного сока, облегчает всасывание ряда веществ и способствует усилению работы кишечника.

Болезни желудка

К сожалению, болезней у желудка достаточно много и бывают они достаточно часто. Сейчас обычно это связывают с нерациональным питанием с преобладанием жиров и углеводов, с напряженным ритмом жизни, с действием всяких химических веществ, добавляемых в пищу. Но надо сказать, что и в прежние времена желудкам людей приходилось тяжело. Часто пищи просто не хватало и приходилось есть, что найдется; холодильников не было и пища могла портиться; большинство населения жило бедно и питалось однообразно... Так что во все времена болезни желудка были бичом человека. Не зря ведь существует столько народных рецептов для их излечения.

Обычно проблемы начинаются с функционального расстройства желудка. Возникают тошнота, изжога, какие-то непонятные боли в животе то до еды («от голода»), то после («объелся, как кирпичей наглотался»). Чаще всего это случается у молодых людей, занятых работой или учебой, а потому, как правило, остается без внимания. А ведь если задуматься и заняться своим здоровьем в это время, то можно избежать гораздо более серьезных и неприятных последствий. Если нормализовать питание и режим, все изменения проходят сами собой, без каких-либо последствий для здоровья.

Но чаще человек задумывается о своем состоянии, когда болезнь уже развилась и дальше терпеть нет сил. Обычно оказывается, что развился гастрит – воспалительное заболевание желудка. При нем нарушается ритм работы желудка, выработка пищеварительных ферментов и соляной кислоты. Поэтому возникают боли, тошнота, тяжесть в желудке и прочие симптомы. Гастрит может быть с повышенной и пониженной кислотностью – в зависимости от того, много или мало соляной кислоты и ферментов вырабатывает желудок (иногда кислота перестает вырабатываться вовсе, и тогда возникает гастрит с нулевой кислотностью). Симптомы при этих состояниях различаются.

При повышенной кислотности характерны, прежде всего, боли натощак или сразу после еды, изжога, потеря веса, иногда рвота желчью. А при пониженной кислотности будут тошнота, тяжесть в подложечной области, усиливающаяся после еды, неприятный запах изо рта, отрыжка воздухом и пищей. Первый вариант встречается чаще в молодые годы и называется «стрессовым» – болезнь обостряется при перенапряжении, во время авральской работы и сессий в институте; второй вариант – напротив, удел пожилых. Он связан с тем, что с возрастом защитных факторов вырабатывается меньше, поэтому даже нормальные

количества соляной кислоты могут повреждать желудок.

Играют роль также и бактерии хеликобактер пилори: заразившись ими, заболеть гастритом можно в любом возрасте, а гастрит без лечения – верный путь к язвенной болезни. При гастрите могут возникать повреждения слизистой желудка – эрозии, тогда гастрит называется эрозивным.

Болезнь утяжеляется, если имеет место рефлюкс – обратный заброс содержимого: при гастроэзофагеальном рефлюксе в пищевод забрасывается желудочное содержимое (и, соответственно, желудочный сок, который разъедает его стенку). При дуоденогастральном рефлюксе заброс идет из двенадцатиперстной кишки в желудок. Рефлюкс способствует воспалению органа, нарушению его функции. Такие больные жалуются на боли в подложечной области и чувство «саднения, жжения» за грудиной или ниже. Боли могут возникать не только при приеме пищи, но и при резких наклонах, беге, поднятии тяжестей, иногда – даже при быстрой ходьбе. Боли могут меняться в зависимости от положения тела. Часто беспокоит изжога. Если в воспалительный процесс вовлекается пищевод, то говорят об эзофагите, если двенадцатиперстная кишка – о гастродуодените. Боли при нем более выраженные, чем при гастрите. Гастрит и гастродуоденит самые распространенные заболевания желудочно-кишечного тракта, по статистике ими болеет больше половины взрослого населения Земли.

Иногда воспаление случается только в двенадцатиперстной кишке, в то время как желудок остается не затронутым – это называется «дуоденит». Воспаление луковицы двенадцатиперстной кишки – бульбит. Точный диагноз ставится после инструментального исследования, поэтому всем больным с такими симптомами проводят фиброгастродуоденоскопию. Врач видит передаваемое с помощью волоконной оптики изображение на экране телевизора. Иногда на ФГДС выявляется уже сформировавшаяся язва.

Гастрит

Гастрит – это общее название состояний, когда воспалена слизистая желудка. Что касается видов и причин гастрита, то их насчитывается множество. Каждая причина или вид дает свое название заболеванию.

Больше всего известно деление на острый и хронический гастрит.

Иногда люди знают, что он бывает с повышенной кислотностью желудочного сока (гиперацидный), с нормальной кислотностью (нормоацидный), с пониженной кислотностью (гипоацидный) и даже с нулевой кислотностью (анацидный).

Еще гастрит делят на катаральный (когда в воспаление вовлечена только внутренняя, слизистая оболочка желудка), эрозивный (когда воспаление и язвочки доходят до мышечного слоя желудка) и флегмонозный, когда воспалены все слои желудка (бывает только у людей с выраженным ослаблением иммунитета).

Острый гастрит

Причинами гастрита могут быть:

- неправильное питание: пристрастие к острой, горячей и грубой пище, избыточное употребление алкоголя, нерегулярное питание, еда всухомятку;
- стрессы;
- бактерия хеликобактер пилори (*Helicobacter pylori*);
- длительный прием некоторых лекарств (аспирин, некоторые антибиотики);
- курение;
- кишечные инфекции;
- хронические инфекции в полости рта и глотке (кариозные зубы, воспаление миндалин);

- заболевания желчного пузыря, печени, поджелудочной железы;
- наследственный фактор (по статистике, у половины болеющих гастритом родственники тоже им страдают).

Первые две причины сейчас можно считать актуальными практически для каждого первого человека. От этого и распространенность гастрита стремится к 100%.

Кроме того, острый гастрит может возникнуть из-за какой-нибудь травмы, воздействия химических веществ, в том числе лекарств, а бывают и аллергические гастриты.

Симптомы острого гастрита таковы, что человек не может его не заметить. В какой-то момент начинаются боли в левом подреберье. Они бывают слабые, больше похожие на «тяжесть», или сильные, «как ножом режет». Если кислотность повышенная и желудочный сок попадает в пищевод, то будет изжога. Время от времени появляется тошнота – либо от голода, либо после еды, «объелся», «как кирпичей наглотался». Иногда даже бывает рвота.

Раньше диагноз ставили на основании опроса, по совокупности симптомов. Для определения кислотности делали процедуру зондирования желудка. Сейчас перешли на фиброгастро(дуодено)скопию – ФГДС. По показаниям делали раньше и делают сейчас рентген желудка. В последние годы разработана методика обследования желудка с помощью УЗИ. Инструментальные процедуры очень помогают в постановке точного диагноза. А еще они позволяют заметить язву на ранних стадиях.

Наличие в желудочно-кишечном тракте хеликобактер пилори определяется несколькими исследованиями. Это может быть анализ кала, респираторный тест (улавливает повышенное содержание в выдыхаемом воздухе продуктов жизнедеятельности хеликобактер) или анализ крови.

Если острый гастрит начался внезапно, характеризуется сильными болями и прочими неприятными ощущениями, то в первый день больному рекомендуется воздерживаться от приема пищи, разрешается только пить чай, кипяченую воду или минералку без газа. Честно сказать, при такой боли и тошноте человек и сам есть не захочет. А вот пить надо – это поможет очистить желудок. На второй-третий день можно есть нежирный бульон, слизистый суп, манную и протертую рисовую кашу, кисели. Затем диета устанавливается такая же, как при хроническом гастрите и язве. Примерно через неделю можно переходить на обычное питание.

Медикаментозное лечение зависит от причины гастрита. При аллергическом гастрите назначают противоаллергические средства (тавегил, супрастин, зиртек), при болях – обезболивающие, при инфекции – антибактериальные средства и сорбенты и т. п. Если гастрит протекает с повышенной кислотностью, то прописывают препараты из группы антацидов (фосфалюгель, альмагель и др.) или медикаменты, блокирующие секрецию слизистой желудка (ранитидин, омепразол и др.).

Антациды бывают в виде гелей, сиропов, таблеток и содержат соли висмута, алюминия, магния, кальция. После попадания в желудок они нейтрализуют кислоту и снижают кислотность желудочного сока. Это улучшает состояние слизистой желудка и снижает активность хеликобактер пилори, если она есть.

Препараты, снижающие секрецию желез желудка, воздействуют на клетки слизистой, блокируя выделение в просвет желудка соляной кислоты. Кислотность желудка при их приеме снижается на длительное время.

При нахождении в организме хеликобактер пилори назначают лечение антибиотиками по определенным схемам, которые включают в себя 3 или 4 препарата. Одна группа препаратов обязательно должна способствовать снижению кислотности желудочного сока, другая группа – антибактериальные препараты.

При гастрите важное значение имеет немедикаментозное лечение. Поскольку одной из причин его развития являются стрессы, то очень важна нормализация эмоционального фона. Если вегетативная нервная система возбуждена, то никакое лечение не будет эффективным.

Кстати, хеликобактер пилори относится к условно патогенным микроорганизмам и при хорошей работе иммунной системы она не сможет нанести особого вреда организму. Весь

вопрос в том, что хороший иммунитет в наше время есть далеко не у всех...

Очень большое значение, если не определяющее, при гастрите имеет диета. Этому будет посвящен отдельный раздел. Здесь же дадим самые общие рекомендации.

Поскольку желудок воспален, то еду надо употреблять такую, которая бы напрягала его как можно меньше. То есть при обострениях пища должна быть легкая, на которую не надо тратить много сил и времени на ее переваривание. Абсолютно исключен алкоголь, специи, жирная и жареная пища, насыщенные бульоны. Есть надо часто (5–6 раз в день) и понемногу. Полезны будут свежие фрукты и овощи, каши (первоначально на воде), картофельное пюре, отварной рис. Пища должна быть теплой (то есть не сильно холодной и не сильно горячей). По мере стихания симптомов гастрита питание можно дополнить мясными продуктами.

При гастрите с пониженной кислотностью после стихания острых симптомов (их может и не быть, будет только тяжесть в желудке, ноющие боли после еды) нужно стимулировать желудок на выделение желудочного сока и соляной кислоты. Для этого нужно есть продукты, которые будут раздражать стенки желудка. К ним относятся:

- мясные бульоны (отдельно или супы на них варить),
- хлеб из муки грубого помола (с отрубями, ржаной),
- свежие овощи,
- различные соленья, которые стимулируют желудочную секрецию.

Хронический гастрит

Он развивается как осложнение нелеченого острого гастрита.

Причины его возникновения практически те же, что и у острого: нерегулярное питание, быстрый прием пищи с плохим пережевыванием, еда всухомятку, употребление грубой пищи, а также различных маринадов, копченостей, острых приправ, специй, раздражающих слизистую оболочку желудка и увеличивающих секрецию соляной кислоты. Способствуют повреждению слизистой желудка и чрезмерно горячая пища, и напитки (чай, кофе, какао), способствующие термическому раздражению слизистой. Разумеется, сильно повреждает слизистую и алкоголь (в Международной классификации болезней есть отдельная строка – алкогольный гастрит).

Длительное курение также способствует развитию хронического гастрита, поскольку стимулирует секрецию соляной кислоты.

Достаточно часто хронический гастрит развивается в результате длительного приема лекарств, раздражающих слизистую желудка (к таким препаратам относятся салицилаты, сульфаниламиды, преднизолон, препараты наперстянки, хлорид калия, некоторые антибиотики, противотуберкулезные средства и др.). Такой гастрит называется лекарственным или токсическим. Еще токсический гастрит может развиваться в результате профессиональной вредности: при сильной запыленности рабочих помещений или повышенной концентрации в воздухе ряда химических веществ, которые при заглатывании раздражают слизистую оболочку желудка (угольная, металлическая, хлопковая пыль, пары кислот и щелочей и т. д.). К токсическим также относятся гастриты, развивающиеся как осложнения при плохой работе почек и самоотравлении организма.

Хронический гастрит может развиваться как осложнение некоторых заболеваний, например при недостаточности надпочечников или сахарном диабете, при железодефицитной анемии или заболеваниях щитовидной железы и т. п.

Хронический гастрит может никак особо не проявляться, во всяком случае, не так сильно, чтобы человек срочно обращался ко врачу. Обычно его симптомы – это длительно протекающие не особо сильные недомогания, на которые человек не обращает внимания, занятый повседневными делами. Только при обострениях могут проявляться боль, тошнота, отрыжка, изжога, нарушения аппетита и т. д.

При гастрите с повышенной секрецией боли могут быть похожими на боли при язве,

возникают натошак (голодные боли) или спустя 1,5–2 часа после приема пищи, ночью. Именно они заставляют человека прийти-таки до врача и обследоваться. В отличие от язвенных болей, такие боли при гастрите проходят при соблюдении диеты. Но только ее надо начать соблюдать и делать это постоянно длительное время.

При гастрите с пониженной кислотностью чаще беспокоит чувство тяжести в подложечной области после еды, отрыжка, тошнота.

Диагноз сейчас ставится на основе осмотра, ощупывания и расспроса пациента плюс обязательная ФГДС.

Лечение проводится комплексное, медикаментозное и немедикаментозное. Медикаментозное зависит от типа гастрита, от кислотности желудочного сока и состояния слизистой желудка, от вовлечения других отделов (могут быть воспалены и пищевод, и 12-перстная кишка, и другие органы желудочно-кишечного тракта).

Очень важно назначение и тщательное соблюдение диеты, а также нормализация нервно-психического состояния (как мы выше писали, если не убрать стрессы, то лечение толку не даст). Про питание при гастрите написано в разделе ниже.

Больные хроническим гастритом должны посещать врача не реже двух раз в год.

Эзофагит

Так называется воспаление пищевода. Так же, как и гастрит, оно может быть самостоятельным или развиваться как осложнение других заболеваний.

При эзофагите воспалительный процесс развивается во внутренней, слизистой оболочке пищевода, однако без лечения может поражать более глубокие слои. Среди заболеваний пищевода эзофагит является наиболее частым, причем в 30–40% случаев он протекает бессимптомно.

Причиной воспаления пищевода может быть инфекция, гастрит, заброс желудочного сока (рефлюкс). Эзофагит вследствие рефлюкса (заброса) желудочного содержимого выделяется как отдельное заболевание и он будет рассмотрен ниже.

Также воспаление могут вызывать ожоги химическими веществами, физическое повреждение (травмирование при введении зонда, повреждение инородными телами) или даже аллергическая реакция (когда отекает и слизистая пищевода вместе с другими слизистыми в организме).

Эзофагит по течению может быть острым, подострым и хроническим.

По характеру воспаления выделяют несколько форм (катаральный, отечный, эрозивный, геморрагический и др.), от этого зависит назначение конкретного лечения.

Наиболее часто встречаются катаральный и отечный эзофагиты, при них слизистая пищевода отекает, в ней затруднен отток крови и она становится красной, что видно на ФГДС. При остром инфекционном процессе, а также химических и тепловых ожогах пищевода возможно развитие язвочек (эрозий) на слизистой (эрозивный эзофагит).

Острый эзофагит может повреждать только слизистую оболочку по типу воспаления, может быть поражение всей толщи слизистой с язвами и некрозом или поражаются все слои пищевода с возможностью образования отверстий в нем. Это, конечно, самое опасное поражение, и чаще оно бывает при ожогах пищевода какими-либо химическими веществами.

Хронический эзофагит делят на 4 степени:

- покраснение (гиперемия) без язвочек (эрозий) в нижних отделах пищевода;
- разрозненные мелкие эрозии слизистой;
- эрозии слизистой сливаются друг с другом;
- язвенное поражение слизистой, сужение пищевода (стеноз).

Хронический эзофагит может развиваться из-за неправильного питания (алиментарный эзофагит: употребление очень горячей, острой пищи, крепкого алкоголя); профессиональной вредности (работа, связанная с вдыханием паров едких химических веществ); постоянных

аллергических реакций; нарушения обмена веществ в организме.

Симптомы острого эзофагита могут быть выражены ярко или не выражены совсем, это зависит от силы воспаления. При легкой форме человек может чувствовать горячую или холодную пищу, а при сильном воспалении начинаются боли по ходу пищевода (острая, сильная, жгучая боль за грудиной, отдающая в шею и спину), расстройство глотания (дисфагия) из-за сильной боли, изжога, повышенное слюноотделение.

В крайне тяжелых случаях может быть кровавая рвота. Тяжело протекающий эзофагит спустя неделю может смениться периодом мнимого благополучия (симптомы исчезают и человек может есть любую пищу), но без лечения спустя несколько недель (до 3-х месяцев) заживление дефектов стенки пищевода приведет к его сужению, и человек совсем не сможет есть. Тогда лечение проводят в больнице, делают операцию по восстановлению пищевода.

Хронический эзофагит может протекать с болями за грудиной в районе мечевидного отростка, отдающими в спину и шею. Боли умеренные.

Диагноз ставится на основании расспроса больного и проведения эзофагоскопии, эзофагоманометрии, рентгена пищевода.

При легкой форме острого эзофагита человеку нужно 1–2 дня голодать, из лекарств ему прописывают антациды (препараты, снижающие кислотность желудочного сока) и препараты группы фамотидина (угнетает выработку желудочного сока). После начала питания исключают продукты, способные повредить слизистую (алкоголь, кофе, горячая, острая, жареная пища, газировки, продукты, богатые клетчаткой) и пищу, активизирующую выработку желудочного сока (шоколад, жирные продукты). При эзофагите нельзя курить. Есть дают мягкую протертую пищу комнатной температуры.

При тяжелой форме воспаления диета очень строгая с голоданием в самую острую фазу, обязательно назначают обволакивающие и гелевые антацидные препараты. Остальные медикаменты назначают в зависимости от причины воспаления и от выраженности симптомов.

Если эзофагит перешел в хроническую фазу, то важнейшим является строгое соблюдение диеты, исключение любой пищи, которая может раздражать желудок и пищевод.

Также необходимо наладить регулярное питание и образ жизни. Подробно питание при эзофагите будет рассмотрено в отдельной главе ниже.

Больным эзофагитом нельзя принимать лекарственные препараты, влияющие на тонус сфинктера пищевода (седативные препараты, транквилизаторы, теофиллин, простагландины и т. п.).

Также следует отказаться от приемов пищи не менее чем за 1,5–2 часа до сна, не принимать горизонтальное положение после еды, не проводить много времени в наклоне. Спать рекомендуется на приподнятом изголовье. Не затягиваться в талии.

Рефлюкс

Этот термин означает обратный ток содержимого полых органов по сравнению с нормальным его движением. То есть нормальное движение в данном случае: из пищевода в желудок, а потом в 12-перстную кишку. Если же содержимое забрасывается из желудка в пищевод, то это гастроэзофагеальный рефлюкс (рефлюкс-эзофагит), а если из 12-перстной кишки в желудок – дуоденогастральный рефлюкс.

По данным многочисленных исследований проводимых в Европе, США, России, практически половина взрослых страдает от рефлюкса (разные исследования дают от 40 до 60%).

Гастроэзофагеальный рефлюкс

Возникает он из-за нарушения работы нижнего пищеводного сфинктера, снижения его мышечного тонуса. Мышца не полностью сжимается, из-за этого сфинктер остается все

время открытым или частично открытым и содержимое желудка свободно попадает в пищевод. Причинами ослабления мышечного тонуса могут быть:

- нервные перегрузки,
- химические или пищевые факторы,
- повышение давления в брюшной полости,
- грыжа пищеводного отверстия диафрагмы.

Что может способствовать появлению рефлюкса:

- вынужденное положение тела с наклоном вперед,
- избыточная масса тела,
- курение, употребление алкоголя,
- употребление специй, кофе, шоколада,
- беременность,
- прием некоторых лекарственных препаратов, таких как нитроглицерин, метопролол,
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.

Самым частым симптомом при рефлюкс-эзофагите является изжога, то есть ощущение жжения в области верхней части пищевода. Изжога появляется после еды, особенно после таких продуктов, как кофе, алкоголь, специи, жирная или горячая пища. Также она появляется при наклоне вперед или в горизонтальном положении.

Второй по частоте проявления симптом: отрыжка воздухом или кислым содержимым.

При достаточно сильном воспалении слизистой пищевода может проявиться нарушение глотания (дисфагия) или ощущение затрудненного прохождения пищи по пищеводу.

Бывает так, что ночью капли желудочного сока попадают не только в пищевод, но и в бронхи, из-за этого развивается ночной кашель. В настоящее время считается, что рефлюкс-эзофагит может спровоцировать развитие бронхиальной астмы. Присутствие рефлюксной болезни часто объясняет ночные приступы при бронхиальной астме.

После переедания, употребления кислой, острой пищи могут наблюдаться загрудинные боли, похожие на приступ стенокардии.

Рефлюкс может спровоцировать развитие насморка, когда воспаляется слизистая носоглотки. Возможны не только ринит (воспаление слизистой носа), но и фарингит (воспаление слизистой глотки).

Из-за заброса кислоты из пищевода в полость рта может начать разрушаться эмаль зубов.

Иногда человек не обращает внимание на собственно рефлюкс, особенно когда симптомы не сильные, и долго и безуспешно лечит фарингит или кариес, а причина их остается скрытой.

При стертых симптомах болезнь может длиться годами, постепенно ее симптомы усиливаются.

Диагноз ставится на основе беседы с больным, осмотра полости рта и инструментальных обследований. При рефлюкс эзофагите язык обложен белым налетом.

Назначают ФЭГДС – фиброэзофагогастродуоденоскопию. Исследуется пищевод и частично желудок. Может быть назначен рентген с барием, суточная РН-метрия, эзофагоманометрия.

Остальные обследования назначаются по показаниям. Например, если есть загрудинные боли, то для исключения стенокардии делают ЭКГ, а для исключения легочных заболеваний – рентген грудной клетки.

Лечение заключается в исключении причин развития рефлюкса: например, если работа связана с постоянным наклоном туловища, ее надо поменять. Если есть избыточная масса тела, придется худеть. Обязательно нужно соблюдать диету, причем не временно, а навсегда. Обязательно нужно наладить образ жизни так, чтобы исключить стрессы на работе и дома. Если они будут продолжаться, то вылечиться станет чрезвычайно сложно. Также необходимо хорошо высыпаться, причем желательно спать на небольшой подушке, чтобы

голова была выше тела на 25–30 градусов. Такое положение необходимо, чтобы снизить число рефлюксов ночью.

Пищу принимать надо 4–5 раз в день небольшими порциями, последний прием пищи вечером не позже, чем за 2–4 часа до сна. Во время еды нужно не переедать, есть медленно (центр насыщения активируется через 20 минут после начала еды). После еды не надо садиться или ложиться 1 час, лучше медленно прогуляться, чтобы пища быстрее усваивалась и переходила из желудка в кишечник.

Не рекомендуется носить обтягивающую живот одежду – она увеличивает внутрибрюшное давление.

Подъем тяжестей и любое напряжение мышц брюшного пресса ухудшает состояние.

Нельзя принимать лекарства, которые снижают тонус нижнего пищеводного сфинктера (нитраты, в-блокаторы, эуфилин, седативные, снотворные и другие).

Лекарственное лечение заключается в назначении нескольких групп препаратов. Во-первых, это прокинетики – препараты, которые увеличивают тонус нижнего эзофагального сфинктера (мотилиум, мотилак, церукал). Во-вторых, антациды, снижающие кислотность желудочного сока (альмагель). В-третьих, антисекреторные препараты, которые подавляют образование соляной кислоты в желудке (омепразол, фамотидин).

Длительность лечения и количество препаратов зависит от тяжести болезни. Но лечение коротким не бывает и в среднем занимает 4–6 недель. А диета и вовсе становится постоянной, поскольку при ее нарушении все симптомы возвращаются.

Дуоденогастральный рефлюкс

Это заболевание, при котором происходит обратный заброс содержимого из двенадцатиперстной кишки в желудок. Чаще он сопровождается различными болезнями пищеварительной системы, например, хронический гастрит или язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки. Только в 30% случаев этот вид рефлюкса диагностируется как самостоятельное заболевание. Считается, что у 15 % здоровых людей также может быть выявлен дуоденогастральный рефлюкс, возникающий периодически (во время сна, физических нагрузок) и не вызывающий никаких симптомов.

Симптомы достаточно немногочисленны. Иногда болезнь вообще протекает бессимптомно и выявляется случайно во время фиброгастроуденоскопии (ФГДС). Если же симптомы все-таки есть, то в основном это бывают спазмы и боли в эпигастральной области, чувство распирания, вздутие живота после еды, изжога после приема пищи, отрыжка кислым или воздухом, тошнота после еды, иногда рвота желчью, горький привкус во рту, желтоватый налет на языке.

Диагноз ставится на основании расспроса пациента и проведения ФГДС. Иногда назначают контрастную рентгенографию желудка и двенадцатиперстной кишки.

Если этот рефлюкс сопровождается каким-либо заболеванием желудочно-кишечного тракта, то в первую очередь лечат основное заболевание. Плюс к этому обязательно надо изменить образ жизни, по возможности избегая стрессов и перегрузок, так как желудочно-кишечный тракт очень подвержен воздействию вегетативной нервной системы. Также следует отказаться от курения и алкоголя – обязательно.

При рефлюксе нежелательно употреблять некоторые лекарственные препараты, раздражающе действующие на слизистую желудка и кишечника, такие как аспирин, желчегонные препараты, кофеин.

Следует контролировать массу тела и худеть, если она избыточна.

Постоянное соблюдение диеты – основа нормального самочувствия. Пищу следует принимать в 5–6 приемов, не переедать, пищу следует тщательно пережевывать или предварительно измельчать. Блюда лучше отваривать или запекать, жареная пища противопоказана. Есть следует теплую пищу, не рекомендуется употребление холодных или горячих продуктов. После приема пищи час нельзя ложиться, допускать физических

нагрузок, особенно напряжения мышц живота.

Исключаются из питания жирная, острая, копченая, жареная и соленая пища. Запрещены кислые фрукты, цитрусовые, томаты, лук, чеснок, некоторые кисломолочные продукты, свежий хлеб, газированные напитки.

Рекомендуются отруби, супы-пюре, протертые каши, мясо и рыба нежирных сортов, молоко, простокваша, овощи, фрукты и ягоды (за исключением кислых).

Лекарственное лечение обычно состоит в назначении препаратов, усиливающих перистальтику желудка и кишечника (тримедат, церукал); антисекреторные препараты, которые подавляют образование соляной кислоты в желудке (омепразол, фамотидин). Для устранения изжоги назначаются антацидные препараты (альмагель, фосфолгел, гевискон).

Гастродуоденит

Это воспаление, когда одновременно поражаются и желудок, и 12-перстная кишка. По исследованиям, им страдают от 30 до 50% населения.

Как и другие заболевания, он бывает острым и хроническим. В острой форме отмечаются редкие и непостоянные приступы боли. В хронической стадии схваткообразные боли в двенадцатиперстной кишке и желудке становятся систематическими.

Причины гастродуоденита, в общем-то, те же, что и других воспалений в желудочно-кишечном тракте:

- нерегулярное питание, еда всухомятку,
- употребление алкоголя, курение,
- прием слишком острой, жирной и горячей пищи,
- нервное напряжение и стрессы,
- генетическая предрасположенность,
- иногда прием лекарств.

Внутренними факторами развития воспаления могут быть повышенная кислотность желудочного сока, понижение образования слизи, сбой в эндокринной системе, патологии в желчных путях и печени. Кроме того, значимой причиной возникновения гастродуоденита является наличие хеликобактер пилори (о ней рассказано выше, в разделе про гастрит).

Симптомы могут быть разнообразны, и это иногда препятствует точной диагностике.

Основные симптомы: частые схваткообразные боли в животе, периодическая изжога, общая вялость, рвотные приступы, отрыжка и ощущение тяжести в желудке. Особенно ярко все проявляется после еды.

Отмечаются и так называемые вторичные симптомы: потеря веса, снижение аппетита, бессонница, образование оранжевого налета на языке, нарушение регулярного стула, учащенное сердцебиение, гормональная недостаточность и побледнение кожи.

Диагноз обычно ставится на основании расспроса больного, осмотра и ощупывания, а также инструментального обследования: фиброгастродуоденоскопии.

Лечение гастродуоденита нужно проводить обязательно, поскольку при этом воспалении желудок и двенадцатиперстная кишка находятся в предъязвенном состоянии.

Лекарственная терапия заключается в назначении препаратов, снижающих кислотность желудочного сока (если она повышена), и лекарств, улучшающих моторику желудка и кишечника. При необходимости назначают спазмолитики (если есть спазмы и боли), успокаивающие препараты, поливитамины. Очень хорошо помогает фитотерапия (рецепты даны в отдельной главе ниже), минеральные воды.

В случае обнаружения хеликобактера проводят курс антибиотикотерапии продолжительностью от 7 до 12 дней.

Огромное значение имеет соблюдение диеты. Диета является основным фактором правильного лечения. Позволены мясные, грибные и рыбные супы (при пониженной кислотности), отварная курица, молочные продукты, разнообразные каши, яйца, овощи,

фрукты, постное мясо. Рекомендуется 5–6 приемов пищи понемногу, при этом пища должна быть не горячей и не холодной. Подробней диета расписана ниже в отдельном разделе.

Лечение острого гастродуоденита обычно занимает 15–20 дней, хронический может продолжаться до 2 лет.

Гастродуоденит у детей

Это заболевание у детей является наиболее частым среди всех заболеваний органов желудочно-кишечного тракта. И в последнее время количество заболевших детей постоянно повышается.

Главным внешним фактором является нарушение режима питания ребенка, частое употребление острой или жирной пищи, питание всухомятку, регулярное переедание, употребление пищи быстрого приготовления: гамбургеров, сухариков, чипсов, орешков, длительное питание однообразной пищей, вследствие чего может развиваться дефицит микроэлементов или витаминов. Также причиной может стать прием некоторых лекарств (антибиотики, аспирин и т. д.), если он длится долгое время.

К внутренним факторам, провоцирующим у детей гастродуоденит, относятся:

- генетическая предрасположенность (предрасположенность к повышенной кислотности желудочного сока),
- наличие в организме бактерии хеликобактер пилори,
- болезни органов желудочно-кишечного тракта (печени, желчного пузыря, кишечника и др.),
- другие заболевания (болезни эндокринной системы, хронические инфекции, поражение глистами, лямблиоз),
- стрессы (например, большая нагрузка в школе, опасения не оправдать ожидания родителей).

Симптомы гастродуоденита у детей практически такие же, как и у взрослых: боли в эпигастральной области. Боль у ребенка может появляться сразу после того, как он проснется, или могут быть голодные боли. После приема пищи боль уменьшается или даже полностью проходит. Также у детей снижается аппетит, а если боли длительные и сильные, то ребенок вообще отказывается от пищи. Также могут быть тошнота, рвота, кислая отрыжка, изжога.

Диагноз ставится на основании осмотра ребенка и инструментальных исследований. При осмотре могут отмечаться общая бледность, «синяки» под глазами, сниженный вес, неэластичная кожа, возможно выпадение волос, ногти становятся ломкими. Такие дети становятся беспокойными, нервными, капризными, у них ухудшается сон и поведение.

Инструментальное исследование: обычно ФГДС.

Лечение комплексное, лекарственное и нелекарственное. В нелекарственном главное место занимает организация правильного питания. Питание должно быть частое (5–6 раз в день), малыми порциями. Между приемами пищи должно проходить не более четырех часов. Исключаются любые жирные и острые блюда, бульоны, соусы, копчености, различные приправы, газированная сладкая вода, шоколад, кофе и т. д. Показаны каши (исключая перловую и пшеничную), рыба и мясо (отваренное, запеченное либо приготовленное на пару), овощи (исключение составляют бобовые, чеснок, болгарский перец, редис), фрукты, зелень (кроме шпината и щавеля).

Универсальной схемы лечения гастродуоденита у детей нет, так как заболевание имеет большое количество клинических особенностей, именно поэтому лечиться нужно только у врача-гастроэнтеролога.

Дуоденит и бульбит

Воспалительный процесс, локализующийся на слизистой оболочке двенадцатиперстной кишки, 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. Она рассмотрена в разделе ниже. 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 (заболевание кишечника).

Симптомы бульбита: схваткообразная или ноющая боль в области желудка, иногда отдающая в правое подреберье или в область возле пупка.

Лечение бульбита в основном заключается в строгом соблюдении диеты и лекарственных препаратах, назначаемых в зависимости от симптомов. Лекарства те же, что и при дуодените. В диете запрещена соленая и кислая пища, жареные и жирные блюда, крепкий кофе и чай.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

По данным статистики, язвой желудка страдают от 6 до 14 % населения в разных странах мира. В России язву желудка можно встретить примерно у 10% населения. На детей приходится 1% заболеваемости. Чаще всего ей страдают мужчины в возрасте 40–60 лет.

Существует более десятка теорий, объясняющих, «почему возникает язва». Но при

этом общая картина до сих пор не ясна. Ясен только итог: повреждение слизистой оболочки желудка (или двенадцатиперстной кишки) и, как следствие, возникновение ее дефекта.

Спровоцировать развитие язвы могут различные вредные привычки:

- нарушение режима питания (еда всухомятку, нерегулярная, слишком обильная),
- злоупотребление спиртным (спирт разъедает слизистую желудка),
- курение (тяжелые смолы травмируют слизистую желудка),
- употребление пищи с большим количеством острых приправ, зажаренной; кроме того, сейчас в полуфабрикатах, бульонных кубиках, «готовых» супах или вторых блюдах много химикатов, которые тоже раздражающе действуют на слизистую желудка и могут в итоге приводить сначала к гастриту, а потом и к язве,

- стрессы, негативные эмоции, депрессии очень способствуют возникновению язвы желудка. При нервно-эмоциональном напряжении нервные окончания желудка постоянно раздражаются, что приводит к изменению состава желудочного сока.

Кроме того, развитию язвы могут способствовать и лекарства, например антибиотики при длительном применении.

Кроме того, для формирования язвы нужно наличие инфекции: когда в желудок попадают бактерии хеликобактер пилори.

Кто чаще страдает от язвы?

- Мужчины в возрасте 30–40 лет. Женщины страдают этим недугом в 6–7 раз реже.

- Люди, имеющие первую группу крови и положительный резус-фактор.

- Люди, у которых «язвенники» были в роду.

При этом наследуется не само заболевание, а только предрасположенность к нему. Поэтому тем, кто любит не в меру есть, особенно острое, жирное, жареное, с большим количеством приправ и пряностей; не в меру пить (причем не только алкоголь, но и кофе, и «Пепси-колу»), курить, а также сильно увлекается лекарствами, лучше все-таки поинтересоваться своей родословной. Если в роду были язвенники, стоит задуматься: неблагоприятная наследственность дает о себе знать только при воздействии провоцирующих факторов.

Главный симптом язвенной болезни – боль. Причем, в отличие от гастрита, при язве боли имеют определенную периодичность: возникают на голодный желудок (в том числе и ночью) и через некоторое время после еды (этим она похожа на дуоденит). Прием пищи снижает интенсивность боли, но только на время. Нередко отмечается так называемый «мойнингановский ритм» болей, по имени врача, впервые описавшего эту закономерность: голод – боль – прием пищи – облегчение – голод – боль. При язве желудка боли возникают обычно через 20–30 минут после еды; они могут отдавать в спину, между лопатками, быть острыми, тупыми или ноющими. При язве двенадцатиперстной кишки боли возникают чаще через 30–60 минут, а то и через два часа после еды. Обычно они сильнее, чем при язве желудка.

Возникновение болей четко связано с приемом пищи. Если боли возникают вскоре после употребления пищи, то это так называемые «ранние боли». Боли, возникающие через некоторое время после еды, – «поздние». Если человек не поел, то начинаются «голодные боли», а еще есть «ночные боли», которые начинаются приступообразно вечером и длятся до 2–3 часов ночи.

Болевые приступы снимаются обычно спазмолитическими препаратами (но-шпа, триган, спазган), также боль стихает под действием теплой грелки. «Голодные» и «поздние» боли, как правило, прекращаются после употребления пищи.

Таким образом, основным симптомом заболевания является боль в животе (в области желудка). По характеру эти боли жгучие, ноющие, давящие, сжимающие, при этом они могут отдавать в область левого подреберья, поясницу по сторонам от позвоночника. Продолжительность приступов от 90 минут до 3 часов. Кроме того, вместе с болями человека могут мучить тошнота, изжога, отрыжка (воздухом или пищей), присоединяются запоры, человек постепенно худеет при том, что аппетит у него повышается. При обострениях

язвенной болезни появляется и рвота, которая чаще всего случается при самой сильной боли, во вторую половину дня и, как правило, облегчает состояние.

При сильных приступах болей человек принимает вынужденное положение: сидя на корточках, он обхватывает живот обеими руками или прижимается к краю стола; лежа в постели, поворачивается на живот и др. Прием пищи или питьевой соды при этом обычно ведет к исчезновению или уменьшению болей; спустя большой или меньший промежуток времени они опять появляются.

Следует иметь в виду, что, появившись, боли держатся несколько недель и даже месяцев, а потом может наступить улучшение состояния, особенно в начале болезни, и человек может чувствовать себя практически здоровым. Весной и осенью могут наступать обострения, а также состояние ухудшается при отрицательных эмоциях, чрезмерном нервном напряжении, переутомлении, перегревании, нарушении диеты и т. д. Ухудшение длится обычно один-два месяца. Затем боли утихают, состояние нормализуется.

У четверти пациентов недуг вообще протекает без каких-либо жалоб и выявляется случайно, при фиброгастроскопии.

Течение болезни может быть различным: прогрессирующим, когда лечебные мероприятия действуют недостаточно и с каждым годом обострения становятся все более сильными; стационарным, когда болезненные явления не усиливаются, но и не уменьшаются; и регрессирующим, когда с течением лет обострения становятся реже, легче и короче. Регрессирующее течение характерно для больных, которые постоянно и настойчиво лечатся.

Иногда можно по внешним признакам заподозрить, что с человеком не все в порядке. У больного с язвой язык может быть покрыт белым налетом и ладони влажные. До живота ему дотрагиваться больно (повышенная чувствительность передней брюшной стенки), и появляются болезненные точки на спине, в области позвоночника.

Если появляется подозрение на наличие язвы, то врач назначает инструментальные обследования:

- анализ кала на скрытую кровь (реакция Грегерсена),
- исследование кислотообразующей функции желудка (внутрижелудочная рН-метрия),
- кровь на гастропанель (выявление *Helicobacter pylori*),
- рентген желудка с барием (при помощи контрастного вещества обнаруживаются дефекты в слизистой желудка),
- ФЭГДС (фиброэзофагогастроуденоскопия) с биопсией со дна язвы из 4–6 точек и обязательным цитологическим исследованием,
- ультрасонография (для получения изображения глубоких структур тела), что позволяет определить дефект в стенке желудка,
- электрогастроэнтерография (метод предназначен для исследования моторно-эвакуаторной функции органов желудочно-кишечного тракта),
- УЗИ желудка (для тех, кто не переносит ФЭГДС).

Если человеку поставлен диагноз язвы желудка или 12-перстной кишки, то обычно его лечат амбулаторно, под контролем разных анализов и ФЭГДС. И только в некоторых, четко определенных случаях, помещают в больницу. Это происходит, если:

- заболел подросток или ребенок;
- дома нет соответствующих условий и лекарств;
- врачи заметили признаки осложнения язвы;
- язва очень крупная;
- язва часто дает обострения;
- язва появилась в первый раз.

Почти всегда в первые дни обострения предписывается постельный режим. Впрочем, больной подчас лежит и до прихода врача, уж слишком плохо он себя чувствует. В лечении назначаются специальные препараты, оказывающие защитное действие на слизистую оболочку желудка (альмагель, маалокс, викалин, викаир). Если секреция желудочного сока

повышена, то прибавляют лекарства, способствующие ее уменьшению (блокаторы H-2 гистаминовых рецепторов: циметидин, ранитидин, низатидин, фамотидин и ингибиторы протонной помпы: омепразол, лансопризол); вещества, которые нейтрализуют соляную кислоту (антациды и сорбенты). Используются средства, снимающие спазм (но-шпа, папаверин и др.); восстанавливающие слизистую оболочку желудка, стимулирующие заживление язвенных и эрозивных дефектов (метацин, алоэ, апилак, витамины), медикаменты, направленные на борьбу с хеликобактер пилори (комбинация омепразол + кларитромицин + амоксицилин).

Очень важное значение имеет диета. Подробно она описана ниже, а общие правила таковы: питаться рекомендуется дробно и часто, не есть помногу. Не ужинать после 19–20 часов: это нарушит ритм выработки желудочного сока и соляной кислоты. Не пить газировку («Пепси-колу», «Фанту»), крепкий чай и кофе. Увлечение жевательной резинкой – верный путь к больничной койке. То же самое относится и к спиртному.

Диета должна содержать максимальное количество витаминов и минеральных солей, главным образом солей кальция, магния, калия. Все это должно присутствовать либо в самой пище, либо как дополнение к ней. Диету нужно соблюдать длительное время.

При обострении язвенной болезни ограничения в диете особенно жесткие. Пищу готовят в жидком или кашеобразном виде, на пару или отваривая (жарение категорически исключается!). Частота приема пищи – не менее шести раз. Перед подачей на стол еда не должна быть ни слишком горячей, ни слишком холодной.

Язва опасна своими осложнениями. Да, боль и спазмы неприятны, но реальную опасность представляют кровотечение и прободение (когда желудочное содержимое попадает в брюшное пространство); пенетрация (распространение язвы за пределы желудка и двенадцатиперстной кишки, в окружающие ткани и органы); рубцовое сужение желудка с нарушением прохождения пищи; переход в рак. Каждый вид осложнений в среднем возникает у десятой части больных. Чем больше возраст, стаж болезни, тяжесть и частота обострений, тем больше вероятность, что осложнение разовьется. Поэтому для пожилых недуг еще более опасен, чем для молодых!

Кровотечение из язвы может мучить и молодых, и старых больных. Иногда оно является вообще первым проявлением заболевания – при так называемых «немых» язвах, которые протекают без каких-либо жалоб и устанавливаются только после инструментального обследования. Больных беспокоят рвота «кофейной гущей» или с примесью крови, слабость, бледность, понижение артериального давления. Если кровотечение было сильным, длительным или часто повторяется, то может снизиться гемоглобин крови.

При перфорации (прободении) язвы больного резко начинают мучить острые, кинжальные боли. Иногда пациенты падают и теряют сознание. Чаще всего это осложнение встречается у мужчин и вызывается травмой, приемом алкоголя, стрессом или нарушением диеты. Если помощь не оказана вовремя, то развивается разлитой гнойный перитонит – воспаление брюшины, и человек умирает.

Пенетрация язвы также проявляется сильными болями и требует срочного обращения к хирургу.

Рубцовое сужение желудка возникает, как правило, при многолетнем течении болезни. Если сужение небольшое, то больных беспокоит рвота, тяжесть в желудке после еды. Чем больше сужение, тем хуже пища проходит дальше. Со временем желудок перерастягивается. Так как пища задерживается в нем дольше, чем обычно, и в больших количествах, чем надо, то она начинает гнить. Возникает неприятный запах изо рта – одновременно со слабостью и вялостью, потому что у больных нарушаются все виды обмена веществ. Если осложнение не лечить, то оно со временем приводит к дистрофии – истощению: получается, что человек, который вроде бы нормально питается, на деле не получает должного количества белков и витаминов.

Очень редко, но бывает такое осложнение, как поддиафрагмальный абсцесс. При этом в

полости между желудком и главной дыхательной мышцей – диафрагмой – скапливается гной. Поддиафрагмальный абсцесс проявляется болями в правом подреберье, слабостью, вялостью, снижением аппетита и повышенной температурой тела. Если осложнение не лечить, то возникает сепсис – заражение крови.

И вот чтобы не получить какое-либо из этих осложнений, надо следить за своим состоянием, лечиться по назначениям врача и соблюдать пожизненную диету, если язва не рубцуется. Да и после рубцевания следует быть осторожным, потому что иногда язва может образоваться вновь.

При язве нельзя принимать:

- аспирин, индометацин и другие препараты этой же группы (ортофен, диклофенак и т. д.); наибольшей опасностью обладает аспирин (импортные, быстрорастворимые и шипучие формы с красивыми названиями – не исключение);
- резерпин;
- кортикостероидные препараты (гидрокортизон, дексаметазон, преднизолон);
- олеандомицин, тетрациклин и их производные;
- хлорид калия;
- сульфаниламиды – сульфален, сульфадиметоксин и т. д.;
- препараты наперстянки;
- спиртосодержащие препараты и настойки.

Принимать эти лекарства при язве и даже гастрите без консультации с врачом НЕЛЬЗЯ ни в коем случае!

Питание при заболеваниях желудка и 12-перстной кишки

При всех этих заболеваниях соблюдение диеты играет громадную роль. Иногда диета даже важнее, чем прием лекарств. При этом существует отдельное питание при острых и хронических формах, тщательно разработанные лечебные столы на каждый период заболевания.

Питание при гастрите

Острый гастрит – это сильное воспаление слизистой желудка. Соответственно, ей надо дать покой и возможность восстановиться, а любая пища – это нагрузка. Поэтому при остром гастрите желательнее всего провести суточное голодание. Оно психологически облегчается тем, что при болях и тошноте человеку обычно есть и не хочется. Можно пить теплую кипяченую воду, всякие другие жидкости нежелательны, потому что это уже еда. При этом лучше всего соблюдать постельный режим. На вторые сутки можно начать пить отвар шиповника или ромашки, чай с лимоном и медом, слизистый суп (овсяный), некрепкий мясной бульон. Через 2 дня диета еще расширяется: манная или рисовая каши на молоке, нежирное молоко, кисели и компоты. При хорошем самочувствии и исчезновении болей в рацион добавляется отварное мясо, паровые омлеты, белый черствый хлеб (лучше сухари). Ниже будет описана лечебная диета № 1а, которая применяется на 2–4 день острого гастрита. После нее применяется еще более легкая диета № 1б, а в период выздоровления применяется лечебная диета № 1. Также на период перехода к обычному питанию с некоторыми постоянными ограничениями может применяться диета № 2, особенно при гастритах с пониженной кислотностью.

В период лечения обострений хронического гастрита питание должно быть дробным, 5–6 разовым, с небольшими порциями, пища – умеренно горячей, тщательно механически обработанной. Обострения лечатся с точки зрения диеты так же, как острый гастрит, то есть сначала диета № 1а, потом № 1б, потом № 1, потом № 2.

При хроническом гастрите с сохраненной или повышенной секрецией вне периода

обострения рекомендуется придерживаться диеты № 1. В ней исключены продукты, возбуждающие выработку соляной кислоты и оказывающие раздражающее действие на слизистую оболочку желудка, то есть запрещены крепкие мясные, рыбные и грибные бульоны, жареная пища, копчености и консервы, приправы и специи (лук, чеснок, перец, горчица), соленья и маринады, кофе, крепкий чай, газированные фруктовые воды, алкогольные напитки. Если сладости провоцируют отрыжку и изжогу, то их тоже придется исключить.

Больным рекомендуются отварные мясо и рыба, яйцо всмятку, макаронные изделия, каши, черствый белый хлеб, сухой бисквит и сухое печенье, молочные супы. Овощи (картофель, морковь, цветная капуста) желательно тушить или готовить в виде пюре и паровых суфле. Кроме того, разрешаются кисели, муссы, желе, печеные яблоки, какао с молоком, слабый чай.

При хроническом гастрите с пониженной кислотностью практически постоянно назначается диета № 2. Пища должна стимулировать выработку желудочного сока и улучшать аппетит. С этой целью рекомендуются супы на обезжиренном рыбном или мясном бульоне, нежирные сорта мяса и рыбы, укроп, петрушка, вымоченная сельдь, черная икра. Больным разрешаются также черствый ржаной хлеб (при его хорошей переносимости), вареные, тушеные и запеченные овощи, рассыпчатые каши на воде или с добавлением молока, яйца всмятку, неострые сорта сыра, нежирная ветчина, фруктовые и овощные соки, не жесткие яблоки.

Не рекомендуются продукты, требующие длительного переваривания в желудке, раздражающие слизистую и усиливающие процессы брожения в кишечнике: жирные сорта мяса и рыбы, острые и соленые блюда, холодные напитки, свежий белый и черный хлеб, свежие сдобные изделия из теста, большое количество капусты и винограда. Больные, с пониженной кислотностью нередко плохо переносят цельное молоко. В таких случаях рекомендуются кислые молочные продукты (кефир, простокваша), творог (свежий или в виде запеканки, пудинга).

При выборе диеты необходимо учитывать сопутствующие заболевания поджелудочной железы, желчного пузыря, кишечника. Так, при склонности к поносам назначают диету № 4, при наличии симптомов хронического холецистита или панкреатита – диету № 5 с исключением цельного молока и ограничением свежих овощей и фруктов.

Питание при эзофагите

Как и при остальных воспалениях в желудочно-кишечном тракте, при воспалении пищевода питание должно быть щадящим. Это понятие включает в себя 5-6-разовое питание небольшими порциями, пища теплая (не горячая и не холодная), мягкая (отварная или запеченная, измельченная, пюре или полужидкая), с полным исключением всего раздражающего и жесткого. То же самое относится и к рефлюкс-эзофагиту, при котором диету придется соблюдать постоянно. Последний раз можно есть не позже, чем за 3 часа до сна.

При остром эзофагите можно применять диеты № 1а и 1б в зависимости от тяжести состояния, потом переходить на диету № 1 до стихания симптомов. При рефлюкс-эзофагите следует вести пищевой дневник, записывать съеденное и реакцию на него и исключить из питания все продукты, вызывающие ухудшение состояния.

Запрещаются:

- алкоголь (повышает кислотность желудочного сока, тем самым увеличивая его агрессивность, и еще сильнее расслабляет нижний эзофагальный сфинктер),
- газированные напитки (попадая в желудок, газы раздражают слизистую желудка, вызывая увеличение секреции соляной кислоты),
- кофе и крепкий чай (раздражают слизистую),
- шоколад (вызывает расслабление нижнего эзофагального сфинктера),
- острые приправы,

- грибы,
- все бобовые (увеличивают внутрибрюшное давление, приводя к увеличению количества рефлюксов),
- маринады, копчености,
- любые консервы,
- любые жирные продукты,
- кислые соки,
- капуста (белокочанная свежая и квашенная),
- черный хлеб,
- майонез, кетчуп, резкие соусы,
- чипсы,
- жевательная резинка (усиливает выделение желудочного сока),
- фастфуд (гамбургеры, картофель фри, хот-доги и так далее),
- все жареное.

В острый период не рекомендуется употреблять свежие овощи и фрукты. Также нужно исключить любые продукты, от которых появляется изжога.

Разрешены к применению:

- молоко и сметана низкой жирности,
- яйца всмятку,
- обезжиренный протертый творог,
- белые сухарики или размоченный белый хлеб,
- всевозможные каши на воде,
- паровые постные котлеты,
- печеные не кислые яблоки,
- тушеные или запеченные овощи,
- вареная и печеная рыба не жирных сортов.

Питание при гастродуодените, дуодените, бульбите

Общие правила такие же, как и при остальных воспалениях желудочно-кишечного тракта: 5-6-разовое питание небольшими порциями, теплая пища, щадящая (вареная, тушеная, запеченная), исключение острой, жирной, грубой, жареной пищи.

В остром периоде на 10–12 дней полностью исключаются кислые, острые, жареные, холодные и горячие блюда, а также алкоголь, консервы и копчености. Питаться в это время нужно отварной протертой пищей.

Рекомендуются к употреблению:

- супы из круп и овощные, протертые; на мясном, грибном, рыбном бульонах (при пониженной и нормальной кислотности),
- вчерашний пшеничный хлеб, сухой бисквит,
- каши на воде или молоке (рисовая, гречневая, манная, геркулес),
- мелкие макароны,
- крупяные пудинги или запеканки,
- нежирные сорта мяса и рыбы,
- яйца всмятку или в виде парового омлета не более 2 в день,
- кисломолочные продукты, цельное молоко,
- овощи (картофель, свекла, брокколи, цветная капуста, кабачки, морковь).

Запрещены к употреблению:

- бобовые,
- пшено, перловка,
- крупные макаронные изделия,
- свежий хлеб, сдоба, блины,
- жареные или сваренные вкрутую яйца,

- жирные молочные продукты, соленые или острые сыры, пережаренное масло,
- жирные мясо и рыба,
- сладости,
- газированные и крепкие напитки.

При стихании заболевания рацион расширяется, но все-таки запрещенные продукты желательно употреблять как можно реже, потому что они могут спровоцировать обострение.

При язвенно-подобном варианте дуоденита подойдет лечебная диета № 1.

При холецисто-подобном и панкреатито-подобном – диета № 5.

При гастрито-подобном и при секреторной недостаточности желудочного сока – диета № 2.

Даже вне обострения не желательно употреблять овощи и фрукты, содержащие грубую растительную клетчатку. Полностью исключаются специи, редька, чеснок, лук, хрен и т. п. Кроме того, ограничиваются копчености, соленья, маринады, жареные продукты, крепкие мясные бульоны, сало, грибы, газированные напитки.

Питание при язвенной болезни

Лечебное питание при язвенной болезни исключительно важно. Лечебная диета восстанавливает нормальное функционирование желудка и даже может заживить небольшую язву.

Питание должно быть разнообразным и включать достаточное количество жиров, белков, углеводов, минеральных солей (калий, магний, кальций) и витаминов (обязательно А, С и витамины группы В).

Пища не должна раздражать слизистую оболочку желудка и двенадцатиперстной кишки, при этом запрещается употребление очень горячей или холодной пищи, она должна быть комнатной температуры.

Питание должно быть частым, примерно каждые 3–4 часа, но порции должны быть умеренными. Также для облегчения переваривания пища должна быть щадящей: отварной, тушеной, протертой.

Очень полезно для людей с язвенной болезнью молоко, оно содержит большое количество необходимых организму веществ и способствует заживлению слизистой оболочки. Если организм плохо усваивает молоко, можно употреблять его маленькими порциями или доливать в чай.

При соблюдении диеты следует ограничить употребление соли, иначе воспалительный процесс в желудке будет постоянно поддерживаться.

Запрещаются все продукты, усиливающие выделение желудочного сока. Список их будет приведен ниже. При этом в питании должно быть увеличено количество белков животного происхождения.

Что касается жиров, то увеличивают содержание растительных масел и уменьшают количество животных жиров. Растительные масла способствуют улучшению обменных процессов и заживлению язвы.

Углеводы, особенно содержащихся в сахаре и сладостях, ограничивают, так как они возбуждают нервную систему и усиливают ощущение «раздраженного желудка». По мере улучшения самочувствия употребление углеводов можно увеличить.

Рекомендуются при обострениях:

- слизистые супы (из манной, овсяной, рисовой, перловой круп, можно – с добавлением яично-молочной смеси);
- мясо и птица – в виде суфле, очищенные от кожи и сухожилий и приготовленные на пару;
- рыба – нежирная и также в виде суфле;
- яйца всмятку или в виде омлета;

- жидкие каши (с добавлением молока или сливок);
- из сладостей – сахар, мед, кисели из фруктов и ягод (углеводы рекомендуется ограничивать);
- из напитков – некрепкий чай с молоком, некрепкие напитки из свежих ягод или фруктов.

Разрешается добавлять в блюда сливочное и растительное масло. **Все остальные блюда – под запретом.** Такую строгую диету держать нужно лишь в первые дни. Садиться на нее дольше, чем на две недели, не рекомендуется, даже при язвенной болезни. Когда острые боли проходят, диету расширяют. По-прежнему предпочтение отдается жидкой и кашецеобразной пище. Но допускаются и более плотные блюда. Прием пищи сокращается до 4–5 раз в день. Разрешаются сухарики (не поджаренные!), а затем – и хлеб (но не всякий!).

В период стихания обострения становится можно есть:

- несвежий пшеничный хлеб (вчерашней выпечки или подсушенный);
- супы на овощном отваре из протертых и хорошо разваренных круп, молочные, супы-пюре из овощей, заправленные сливочным маслом, яично-молочной смесью;
- из мясных блюд – паровые и отварные котлеты или мясо: из говядины, нежирной молодой баранины или свинины, курицы, индейки; докторскую колбасу, отварной язык;
- нежирную рыбу;
- из молочных продуктов – некислый кефир, простоквашу, йогурт (хотя допустимо и молоко), творог в виде суфле, вареники, пудинги;
- каши из манной, овсяной, гречневой круп, риса, сваренные на воде или на молоке;
- из овощей – картофель, морковь, свеклу, цветную капусту и т. д. (в отварном или запеченном виде);
- из сладостей – сахар, мед, фруктовые пюре и кисели, протертые компоты;
- из напитков – некрепкий чай с молоком, сладкие соки из фруктов и ягод.

Запрещаются:

- все острое, жареное, перченое, соленое, копченое; маргарин, сало, икра, сметана, торты и пирожные;
- ржаной (и любой свежий!) хлеб, все сдобное и слоеное;
- мясные и рыбные бульоны, грибной суп, щи, борщи, окрошки;
- жирные и жилистые сорта мяса, утка, гусь, мясные консервы;
- молочные продукты с повышенной кислотностью;
- пшено, перловка, ячневая каша, блюда из бобовых, рекомендуется ограничить макароны;
- белокочанная капуста, репа, брюква, редька, щавель, лук, квашеные и маринованные овощи;
- кислые фрукты, ягоды в сыром виде, яблоки.

При язвенной болезни этой диеты придерживаются около 3–5 месяцев, смотря по состоянию.

Диета № 1а применяется при язвенной болезни в фазе обострения (в первые 8-12 дней). Она разработана так, чтобы максимально щадить слизистую оболочку и снижать выделение желудочного сока. Через 8-12 дней больного переводят на диету № 1б, которая имеет несколько больший состав продуктов. При стихании обострения больного переводят на диету № 1, в которую уже включаются некрепкие мясные, рыбные и овощные бульоны и некоторые другие продукты, о которых будет рассказано ниже. Диету 1 можно соблюдать до 3–5 месяцев. Она бывает двух видов: протертая и непротертая.

Язвенная болезнь желудка или 12-перстной кишки может протекать по различным типам. Например, при преобладании нервно-вегетативных нарушений характерны явления «раздраженного желудка»: стойкие боли, гиперсекреция, изжога, отрыжка кислым и др., а

также потливость, сердцебиение. При наличии таких симптомов рекомендуется временно ограничить количество углеводов в рационе, особенно за счет сахара и содержащих его продуктов. В диете № 1 углеводы уменьшают до 250 г в день с увеличением белков животного происхождения и жиров.

При язвенной болезни с преобладанием нервно-трофических нарушений (исхудание, пониженное выделение желудочного сока, плохое рубцевание язвы и др.) в диете № 1 увеличивают содержание белков и жиров. По возможности сокращают сроки пребывания на диетах № 1а и 1б или сразу же назначают диету № 1 повышенной питательной ценности.

Если язвенная болезнь осложняется кровотечением, больному не дают пищу 1–3 дня, питание он получает через капельницы вместе с лечением. После остановки кровотечения или значительного уменьшения дают жидкую и полужидкую охлажденную пищу столовыми ложками через каждые 2 ч до 1,5–2 стаканов в день (молоко, сливки, слизистый суп, негустое желе, фруктовые соки, отвар шиповника). Затем количество пищи постепенно увеличивают за счет яиц всмятку, мясного и рыбного суфле, сливочного масла, жидкой манной каши, тщательно протертых плодов и овощей.

Потом больного переводят сначала на диету № 1а, а затем на 1б, вводя мясные, рыбные и творожные паровые блюда, белковые омлеты. На диете № 1а больной находится до полного прекращения кровотечения, на диете № 1б – 10–12 дней. Далее на 2–3 месяца назначают протертую диету № 1.

Если при язвенной болезни случается стеноз привратника (сужается выход из желудка в кишечник), в диете № 1 ограничивают количество углеводов до 250–300 г за счет крахмалсодержащих продуктов и увеличивают содержание белков и жиров. К крахмалсодержащим продуктам относятся хлеб, каши, картофель и др. Общий объем пищи уменьшают, чтобы она быстрее проходила из желудка дальше. Количество жидкости уменьшают до 0,6–1 л (супа наливают половину порции), заменяют кисели и компоты на муссы и желе. Число приемов пищи сокращают до 3–4 в день. Ужин не позднее 19 часов.

Лечебные диеты 1 и 2

Еще в 1920-е годы врач М. И. Певзнер разработал лечебные диеты, которые до сих пор применяются. При заболеваниях, описанных выше, используются диеты № 1, 1а, 1б и 2.

Диета № 1а применяется при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в фазе обострения (в первые 8–12 дней), а также при остром гастрите или обострении хронического гастрита и гастродуоденита (в первые дни лечения); применяется и после операций на желудке, а также при ожоге пищевода. Она разработана так, чтобы максимально щадить слизистую оболочку и снижать выделение желудочного сока.

Через 8–12 дней больного переводят на диету № 1б, которая имеет несколько больший состав продуктов. Она применяется после диеты № 1а при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите при затихании обострения или при остром гастрите.

Далее применяется диета № 1 протертая или непротертая в течение 3–5 месяцев. Она показана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастродуодените с нормальной и повышенной секрецией в период выздоровления и затихании заболевания, хроническом гастрите, после гастродуоденального кровотечения после курса диеты № 1б.

Диета № 2 показана при хронических гастритах с пониженной или нулевой кислотностью.

Питание при обострениях (диета № 1а)

Из этой диеты исключены абсолютно все вещества, являющиеся сильными возбудителями секреции, и все механические, химические и термические раздражители слизистой желудка и кишечника.

Пищу готовят только в жидком и кашцеобразном виде; калорийность снижают преимущественно за счет углеводов. Количество принимаемой за один раз пищи ограничивают, частота приема – не менее 6 раз в день.

Всего за сутки больной должен получить 80 г белков, 80–90 г жиров, 200 г углеводов при общей калорийности 1800–1900 ккал. Температура горячих блюд составляет не выше +50–55°C, холодных – не ниже +15–20°C, то есть пища должна быть теплой.

Рекомендуемые блюда и продукты:

– супы слизистые из манной, овсяной, рисовой, перловой круп с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла;

– блюда из мяса и птицы в виде пюре или парового суфле (очищенное от сухожилий, пленок и кожи мясо 2–3 раза пропускают через мясорубку). Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка;

– блюда из рыбы в виде парового суфле без кожи из нежирных сортов;

– молочные продукты: молоко, сливки, паровое суфле из свежеприготовленного протертого творога; исключаются кисломолочные напитки, сыр, сметана, обычный творог;

– яйца всмятку или в виде парового омлета, до 3 штук в день;

– блюда из круп в виде жидкой каши на молоке, каши из крупяной (гречневой, овсяной, рисовой) муки с добавлением молока или сливок;

– сладкие блюда: кисели и желе из сладких ягод и фруктов, сахар, мед, молочный кисель;

– жиры: свежее сливочное и рафинированное растительное масло, добавляемое в блюда;

– напитки: некрепкий чай с молоком или сливками, соки из свежих ягод, фруктов, разведенные водой, отвар шиповника.

Питание при стихании обострения (диета № 1б)

Ее назначают при стихании обострения, через неделю или две недели соблюдения диеты 1а. Она тоже направлена на щажение слизистой оболочки желудка и кишечника.

Всю пищу отваривают на воде или готовят на пару и дают в пюреобразном и полужидком виде с использованием молока и молочных продуктов; жарение исключается.

В день больной должен получать до 100 г белков, около 100 г жиров (из них 30 г растительных), 300 г углеводов, общая калорийность составляет 2300–2500 ккал. Общее количество свободной жидкости 2 л. Температура горячих блюд – до +55–60°C, холодных – не ниже +15–20°C. Прием пищи 6 раз в день.

Разрешается хлеб в виде подсушенных (но не поджаренных) сухариков (75–100 г). Все рекомендуемые продукты и блюда из мяса и рыбы дают в виде парового суфле, кнелей, пюре, котлет. Остальные рекомендации те же, что и для диеты 1а. То есть при диете можно использовать все продукты из раздела диеты 1а, и прибавляются некоторые дополнительные блюда.

При этой диете остаются под запретом:

- макаронные изделия,
- бобовые,
- пряности и специи,
- кисломолочные продукты,
- жареные блюда,
- мясные, рыбные и грибные отвары,
- острые и соленые блюда,
- консервы,
- свежие фрукты,
- кофе, какао, шоколад,
- алкогольные напитки.

Питание в период ремиссии (диета № 1 протертая)

Диета № 1 применяется при язвенной болезни и хроническом гастрите с нормальной и повышенной желудочной секрецией в фазе затихающего обострения и ремиссии (в течение 3–5 месяцев), а также при некоторых других заболеваниях желудка.

В ней состав продуктов и блюд еще более расширен, исключаются только химические и термические пищевые раздражители, сильные стимуляторы желудочной секреции. Энергетическая ценность 2900–3100 ккал.

В день больной должен получать 100 г белков (из них 60% животных), 100 г жиров (20–30% растительных), 400–500 г углеводов, свободной жидкости - 1,5 л.

Пищу готовят на пару, варят и подают в протертом виде. Питание 5–6 раз в сутки, еда также теплая.

Разрешенные продукты и блюда:

– хлеб пшеничный из муки высшего и I сорта вчерашней выпечки или подсушенный; несдобные булочки (1–2 раза в неделю); сухой бисквит, несдобное печенье;

– нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик) без сухожилий и пленок, куры и индейки без кожи в отварном или паровом виде, протертые (котлеты, кнели, фрикадели, пюре, суфле, рулет и др.), телятина, кролик, цыплята в отварном виде куском, бефстроганов из вареного мяса, отварные и приготовленные на пару язык и печень. Ветчина нежирная, нежилистая, несоленая; колбасы докторская и диетическая мелконарезанные; мясной сырок, паштет из печени;

– нежирные виды рыбы без кожи куском или в виде котлетной массы в отварном или паровом виде, рыба заливная на овощном наваре; малосоленая зернистая икра в небольшом количестве;

– яйца всмятку, паровые омлет и яичница (2 яйца в день);

– молоко цельное, сливки, однодневная простокваша, свежие некислая сметана и творог в блюдах (ленивые вареники, запеканка, пудинги и пр.); сыр неострый протертый;

– масло сливочное несоленое, рафинированное оливковое и подсолнечное в натуральном виде или добавленные в блюда;

– каши, сваренные на молоке или воде: манная, хорошо разваренная рисовая, протертые гречневая и геркулесовая; паровые пудинги, суфле, котлеты из молотых круп; отварные нарубленные макаронные изделия;

– свекла, картофель, морковь, цветная капуста, зеленый горошек, сваренные в воде или на пару и протертые (пюре, суфле); паровые пудинги; кабачки и тыква, нарезанные кусочками, в отварном виде. Изредка спелые некислые помидоры в небольшом количестве;

– супы из протертых овощей, молочные, крупяные, протертые из вермишели или домашней лапши с добавлением разрешенных протертых овощей; супы-пюре молочные, из овощей, из заранее вываренных кур или мяса; заправляются сливочным маслом, некислой сметаной, яичным желтком;

– спелые сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, муссов, протертых компотов; печеные яблоки (без кожицы); сладкие блюда на взбитых белках (муссы, самбуки), взбитые сливки, кремы, молочный кисель; сахар, мед, джемы и варенья из сладких ягод и фруктов, пастила, зефир;

– молочные, сметанные, яично-масляные соусы; укроп мелконарезанный в супы; ванилин;

– некрепкий чай с молоком или сливками, слабое какао на молоке, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, пшеничных отрубей.

Запрещенные продукты и блюда:

– хлеб ржаной, свежий, блины, пирожки, пироги, сдоба;

– жирные и жилистые сорта мяса и птицы в жареном и тушеном виде, консервы;

– жирные виды рыбы (осетрина, севрюга и др.), копченая, соленая, жареная, тушеная;

- сваренные вкрутую яйца, жареные яичница и омлет;
- молочные продукты с высокой кислотностью, острые сыры;
- другие жиры, кроме сливочного и растительного масла, пережаренное масло;
- пшено, перловая, ячневая, гречневая (ядрица) крупы в виде гарниров, бобовые, цельные макароны;
- все остальные овощи, кроме упомянутых среди разрешенных, соленые, квашеные, маринованные овощи и грибы, овощные консервы;
- супы на мясном, курином, рыбном бульоне, грибном и крепких овощных наварах, борщ, щи, окрошка;
- ягоды и фрукты в сыром виде, кислые и неспелые, шоколад, халва, непротертые сухофрукты;
- все соусы и пряности, кроме упомянутых в разрешенных;
- квас, кофе, газированные напитки, соки кислых ягод и фруктов.

Диета № 1 непротертая

В некоторых случаях для больного человека бывает эффективен непротертый вариант диеты № 1, то есть некоторые блюда не протираются. По набору продуктов и всем показателям непротертая диета соответствует обычной (протертой) диете № 1. Пищу так же отваривают в воде или готовят на пару, только мясо и рыбу дают куском, варят рассыпчатые каши, подают к столу непротертые овощи и плоды.

Такая диета применяется:

- при малосимптомном течении болезни, когда при язве почти не выражены боли, изжога, отрыжка и другие симптомы. Тогда есть возможность заживления язвы и без механического щажения слизистой;
- при обострении язвенной болезни и явном эффекте от диеты 1 протертой включают в рацион непротертые блюда для тренировки желудочно-кишечного тракта;
- после обострения язвенной болезни и строгой противоязвенной диеты непротертые блюда используют как переход к обычному питанию.

При этом бывает и такое, что у некоторых больных язвенной болезнью механически щадящая диета вообще не имеет значения в лечении, а главным является частый дробный и регулярный прием привычной пищи (5–6 раз в день небольшими порциями). Установлено также, что богатые пищевыми волокнами продукты в ряде случаев больше снижают повышенную кислотность желудочного сока, чем рафинированные: шлифованный рис, манная крупа, мука высшего сорта и др.

Таким образом, этот вариант диеты – наиболее широкий в плане выбора продуктов, но если человек чувствует, что эти блюда для него тяжелы и вызывают ухудшение состояния, то ему следует вернуться к диете № 1 протертой или даже на некоторое время к диете № 1б, пока неприятные явления не пройдут.

Диета № 2

Она применяется у больных с хроническими гастритами с пониженной секрецией вне фазы обострения, при хронических энтероколитах вне фазы обострения, при нарушении функции жевательного аппарата, в период выздоровления после острых инфекций и операций.

Продукты и блюда подбираются так, чтобы усилить секрецию желудочного сока, уменьшить бродильные процессы в кишечнике.

Энергетическая ценность диеты примерно 2900 ккал. Содержит 100 г белков (60% животные), 100 г жиров (20–25 % растительные), 400 г углеводов, жидкости допускается 1,5 л.

Блюда можно варить, тушить, запекать, жарить без образования корочки (панировать

нельзя), пищу лучше измельчать, делать пюре. Принимать пищу 4–5 раз в день в теплом виде.

Разрешены к применению:

– хлеб пшеничный выпечки предыдущего дня или подсушенный; несдобные булочные изделия, сухари, печенье, сухой бисквит;

– супы на мясных и рыбных бульонах, овощных и грибных наварях, картофельные, с протертыми крупами, мелко нарубленными или протертыми овощами, вермишелью, фрикадельками;

– нежирная говядина в виде слегка обжаренных (не до корочки) котлет или биточков; телятина, кролик, курица, индейка отварные, тушеные, паровые, запеченные, жареные; язык отварной, мясо заливное, студень говяжий, паштет из мяса и печени, постная ветчина, докторская и диетическая колбасы, молочные сосиски;

– нежирная отварная, тушеная, заливная, жареная рыба;

– яйца всмятку, яичница мешанная, омлет жареный и запеченный;

– молоко в составе различных блюд, с чаем и другими напитками; кефир, простокваша, ацидофилин, свежий некислый протертый творог в натуральном виде и в блюдах, некислая сметана в блюдах, сыр неострый протертый;

– масло сливочное, топленое, растительные рафинированные масла;

– протертые или разваренные каши; вермишель и лапша отварные. Пудинги запеченные, зразы, котлеты из вермишели и круп;

– морковь и свекла отварные, запеченные, тушеные; картофель в ограниченном количестве в виде пюре, зраз, котлет (слегка обжаренных); цветная капуста в отварном виде с маслом; кабачки и тыква тушеные; помидоры спелые свежие, сырые;

– спелые сырые фрукты и ягоды в виде пюре и мягких сортов без кожицы непротертые, протертые компоты, кисели, желе, муссы из свежих ягод и фруктов; компоты из протертых сухофруктов; яблоки печеные;

– сахар, мед, варенье, пастила, зефир, мармелад;

– соусы на мясных и рыбных бульонах, грибных и овощных отварах, сметанный, белый с лимоном;

– лимонная кислота, корица, гвоздика, лавровый лист, ванилин (в небольшом количестве);

– чай, кофе, какао на воде с молоком, отвар шиповника; соки фруктовые, ягодные, овощные, рассол квашеной капусты.

Исключаются из питания:

– грубый ржаной хлеб, изделия из свежего сдобного и слоеного теста, оладьи, блины;

– молочные, гороховый, фасолевый, чечевичный супы, окрошка;

– жирные и жилистые сорта мяса (баранина, свинина, гусь, утка), консервы, копчености;

– жирные виды рыбы, соленая, вяленая, копченая, рыбные консервы;

– сваренные вкрутую яйца;

– цельное молоко и сливки, мороженое;

– все другие масла, кроме разрешенных, и сало;

– гречневая крупа (ядрица), перловая крупа, бобовые;

– богатые грубой растительной клетчаткой или эфирными маслами овощи (огурцы, репа, редис, редька, перец и др.), маринованные грибы;

– твердые фрукты, ягоды с грубыми зернами (красная смородина, малина) и грубой кожей (крыжовник), инжир, финики, халва;

– жирные и острые соусы, перец, горчица, хрен;

– газированные напитки, виноградный сок.

Заболевания поджелудочной железы

Наиболее известны и наиболее часто встречаются два заболевания поджелудочной железы: панкреатит и сахарный диабет. Однако диабет относится к заболеваниям желез внутренней секреции, так что ниже будет рассмотрен панкреатит.

Панкреатит

Это воспаление поджелудочной железы. Может быть острым или хроническим.

Причин возникновения панкреатита достаточно много, это:

- злоупотребление алкоголем (40% заболевших острым панкреатитом),
- постоянное употребление жирной, жареной, копченой, острой пищи,
- бессистемное нерегулярное питание,
- избыточный вес,
- недостаток в пище белков и витаминов,
- заболевания печени (желчекаменная болезнь, холецистит, гепатит),
- заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки (язвенная болезнь, гастриты, опухоли),
- вирусные инфекции (свинка, гепатит В, тиф),
- паразитарные заболевания (глисты),
- травмы поджелудочной железы, в том числе операции,
- курение,
- тяжелая пищевая аллергия,
- прием лекарственных препаратов (тетрациклины, сульфаниламиды, цитостатики),
- муковисцидоз,
- наследственный панкреатит,
- воздействие вредных веществ: свинца, ртути, фосфора, мышьяка.

При панкреатите ферменты поджелудочной железы начинают действовать не в кишечнике, а уже в самой железе, как бы «съедая» ее изнутри.

Главный симптом острого панкреатита: боль. Острый панкреатит невозможно не заметить, потому что болит очень сильно. Боль возникает в левой части живота, через некоторое время приобретает опоясывающий характер, сопровождается тошнотой, рвотой. Происходит интоксикация организма, потеря жидкости и обезвоживание организма, из-за этого падает артериальное давление, нарушается сознание. Может развиваться коллапс и шок. Такое состояние требует срочного осмотра хирурга и госпитализации в хирургическое отделение.

Боли могут возникать как в левом боку, так и в правом (в зависимости от того, какая часть поджелудочной железы поражена), типичными для панкреатита считаются опоясывающие боли. Боли могут отдавать в спину и даже в область сердца, имитируя боли в сердце. Если человек не обращается ко врачу сразу, а терпит, а боли не такие сильные, чтобы вызывать «скорую», то могут присоединиться тошнота, рвота, отрыжка, снижение аппетита, отвращение к жирной пище, понос (или его чередование с запором), нарушение переваривания и похудание, нередко отмечается присоединение сахарного диабета.

В итоге панкреатит переходит в хроническую форму, которая делится на два периода: начальный и период выраженного повреждения поджелудочной железы. В начальном периоде (продолжается около 10 лет) основным проявлением будет боль. Боль локализуется преимущественно в верхней и средней части живота, левой половине грудной клетки, в области сердца (как при ишемической болезни сердца) в левой поясничной области (напоминает почечную колику), может быть опоясывающей, уменьшаться в положении сидя, при наклоне туловища вперед, чаще возникает через 15–20 минут после еды. Провоцируют боль все те продукты, которые нельзя есть при панкреатите: чрезмерная, жирная, жареная, копченая пища, алкогольные и газированные напитки, шоколад, кофе, какао.

Спустя годы происходит перестройка ткани поджелудочной железы, уменьшается ее способность вырабатывать ферменты и гормоны, появляется секреторная недостаточность. Боли становятся менее выраженными, а чаще могут вообще отсутствовать. Преобладают явления диспепсии, нарушается переваривание пищи, человек испытывает недостаток питательных веществ, даже если нормально ест. Пища просто не усваивается.

Ведущим симптомом является кашицеобразный стул 2–3 раза в день и чаще, «большой панкреатический стул» (обильный, зловонный, жирный). Характерно вздутие живота в результате скопления газов в кишечнике. Происходит потеря массы тела. Появляются признаки гиповитаминозов: снижение зрения в сумеречное время, нарушение пигментации (недостаток витамина А), кровоточивость десен (недостаток витаминов К и С), конъюнктивит, стоматит, зуд кожи (недостаток витаминов группы В), анемия (гиповитаминоз В9 и В12). Нарушение всасывания кальция приводит к судорогам, болям в костях (остеопороз). Развивается эндокринная недостаточность поджелудочной железы. Временами уровень сахара понижается, а это приводит к характерным симптомам гипогликемии: слабость, нервно-психическое возбуждение, холодный пот, дрожь в теле. В дальнейшем развивается панкреатогенный сахарный диабет.

Диагноз панкреатита ставится на основе расспроса больного, осмотра и ощупывания, а также инструментальных обследований: УЗИ, компьютерной томографии (КТ) или магнитно-резонансной томографии (МРТ), может быть проведена эндоскопическая ретроградная холангиопанкреатография. Также врач назначает различные анализы крови и мочи. Если боли похожи на боли при ишемической болезни сердца, то делаются электрокардиограмма и эхокардиограмма для исключения заболеваний сердца.

Лечение острого панкреатита заключается в трех словах: холод, голод и покой. Часто лечение проходит в больнице из-за того, что при сильных болях человек вызывает «скорую», а поскольку это болезнь серьезная, то больного отвозят в стационар. На область поджелудочной железы кладут пузырь со льдом, больному не разрешают вставать с кровати. По мере стихания острых явлений (в среднем через 1–2 дня) человеку разрешается есть. Прием пищи – 5–6 раз в день, небольшими порциями. Пищу готовят в протертом виде, на воде или на пару. В дальнейшем, по мере стихания обострения, больного выписывают домой и диету расширяют. Но все равно она остается достаточно строгой: на долгое время из питания исключаются все продукты, которые могут хоть как-то стимулировать поджелудочную железу. Это алкоголь, маринады, кетчупы, жареная, жирная и острая пища, а также целый ряд других запрещенных продуктов, о которых будет рассказано ниже.

Причины развития панкреатита разнообразны, и в ряде случаев при их устранении происходит уменьшение воспалительного процесса.

Необходимо отказаться от употребления алкоголя, соблюдать диету с низким содержанием животных жиров, исключить прием лекарственных препаратов, которые могут вредно действовать на поджелудочную железу, проводить лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта, если они есть, пищевой аллергии.

Лекарственное лечение заключается в назначении обезболивающих (анальгетиков), спазмолитиков (но-шпа, спазмалгон), назначают панкреатические ферменты (креон, панзинорм), ингибиторы протонной помпы (омепразол, пантопразол).

При длительном хроническом панкреатите с развитием недостаточности секреции назначают заместительные ферменты.

Диета при панкреатите

Основные принципы питания такие же, как и при других заболеваниях желудочно-кишечного тракта: частое, 5–6 раз в день, питание небольшими порциями с употреблением теплой щадящей пищи. В период острого панкреатита и обострения хронического в первые 1–2 дня назначают голод. Разрешено только пить 1–1,5 литра в сутки (по 200 мл 5–6 раз в день). Это может быть щелочная минеральная вода без газа комнатной

температуры, отвар шиповника (1–2 стакана), некрепкий чай. Потом человека переводят на один из вариантов диеты № 5, который так и называется «пятая панкреатическая», или № 5п.

Запрещенные продукты для больных панкреатитом:

- свежий хлеб, ржаной хлеб, печенье, изделия из сдобного теста, жареные пирожки, блины, пицца,
- пшено, перловая, ячменная, кукурузная крупы, бобовые,
- жирные сорта мяса: баранина, свинина, утка, субпродукты, нельзя любое тушеное и жареное; колбасы, консервы,
- жирные сорта рыбы, рыба в жареном виде,
- яичница,
- жирный творог, сливки и сметана в качестве основного блюда,
- жирные бульоны и супы, борщи, приготовленные на их основе,
- жареные овощи, белокочанная капуста, редька, шпинат, щавель,
- острые, мясные соусы, соусы с пряностями, кетчупы, майонез, поджарки,
- маргарин, куриный, гусиный, бараний, свиной жир,
- крепкий чай и кофе, соки (апельсиновый, грейпфрутовый, яблочный, виноградный, гранатовый), газированные напитки, алкоголь.

Разрешенные продукты:

- хлеб пшеничный несвежий (подсушенный или вчерашней выпечки),
- нежирные сорта говядины, телятины, кролика; курица, индейка в отварном, паровом виде, протертые или рубленые,
- нежирные сорта рыбы в отварном виде,
- белковые омлеты,
- молоко, нежирный творог, некислый кефир,
- картофель, свекла, морковь, цветная капуста в отварном или запеченном виде,
- молочные, фруктово-ягодные соусы,
- некрепкий чай, желательно без сахара, отвар шиповника.

Диета № 5п

Назначается при хроническом панкреатите в период выздоровления, после обострения и вне обострения. Она отличается от диет № 5 и № 5а, хотя и относится в общем смысле к этому столу.

Диета назначается для нормализации функции поджелудочной железы, механического и химического щажения желудка и кишечника.

Это диета с повышенным содержанием белка, уменьшением жиров и углеводов, в частности сахара, с резким ограничением экстрактивных веществ, пуринов, тугоплавких жиров, холестерина, эфирных масел, грубой клетчатки. Увеличено количество витаминов и веществ, расщепляющих жиры. Блюда готовят в основном в протертом и измельченном виде, в воде или на пару, запекают. Исключены жареные, очень холодные и горячие блюда. Пища принимается 5–6 раз в день.

Разрешены к употреблению:

- пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, подсушенный или вчерашний, в виде сухарей, несладкое сухое печенье;
- вегетарианские супы протертые, с картофелем, морковью, кабачками, тыквой; с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью; в них добавляют 5 г сливочного масла или 10 г сметаны;
- нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка; мясо освобождают жира; птицу – от кожи; готовят в отварном или паровом виде, протертое и рубленое (котлеты, кнели, пюре, суфле, бефстроганов и др.); нежирные цыплята, кролик, телятина могут даваться куском, отварные;
- рыба нежирная в отварном виде, куском и рубленая; заливная после отваривания;

– молокопродукты пониженной жирности; свежий некислый творог 9% жирности и меньше в натуральном виде или паровые и запеченные пудинги; молоко – при переносимости; сметану и сливки можно добавлять в блюда; сыр дозvoлен не жирный и не острый;

– белковые омлеты из 2 яиц, желтки – ограниченно (до ½ в день) в блюда;
– протертые и полувязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, сваренные на воде или пополам с молоком; крупяные суфле, пудинги с творогом, запеканки;

– отварные макаронные изделия;
– картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек отварными или запеченными, в протертом виде;

– спелые, мягкие, некислые фрукты и ягоды протертые сырые; запеченные яблоки; протертые компоты из свежих и сухих фруктов, желе, муссы с заменителями сахара или полусладкие на сахаре;

– молочные соусы и фруктово-ягодные полусладкие подливки; соусы на некрепком овощном отваре; муку не пассеруют;

– слабый чай с лимоном, полусладкий с молоком; отвар шиповника; фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой – по переносимости;

– сливочное масло (30 г в день), рафинированные растительные масла (10–15 г в день) – в блюда.

Исключают из диеты:

– ржаной и свежий хлеб, изделия из слоеного и сдобного теста;
– супы на мясном, рыбном бульоне, отваре грибов и овощей, с пшеном, молочные супы, борщ, щи, холодные (окрошка, свекольник);

– все жирные сорта мяса, утку, гуся; жареное и тушеное, копчености, колбасы, консервы, печень, мозги, почки;

– жирные виды рыбы, жареную и тушеную, копченую, соленую, консервы, икру;

– молочные продукты повышенной жирности и с включением сахара;

– блюда из цельных яиц, особенно вкрутую, жареные;

– бобовые, рассыпчатые каши, ограничивают перловую, ячневую, кукурузную крупу, пшено;

– белокочанную капусту, баклажаны, редьку, репу, редис, лук, чеснок, щавель, шпинат, перец сладкий, грибы;

– любые закуски;

– сырые непротертые фрукты и ягоды, виноград, финики, инжир, бананы, кондитерские изделия, шоколад, варенье, мороженное;

– соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, томатный соус, все пряности;

– кофе, какао, газированные и холодные напитки, виноградный сок;

– все остальные жиры кроме сливочного масла и растительных масел.

Стресс

Это бич нашего времени. Выше было сказано, что причиной практически каждого заболевания желудочно-кишечного тракта может быть стресс. И для излечения этих болезней всегда нужно избавиться от стресса. Но что значит это слово и это состояние? С латыни «стресс» дословно переводится как «напряжение».

Для чего же нужен стресс? Для спасения жизни. Все знают случаи, когда люди поднимали огромные тяжести, в течение долей секунды ликвидировали аварии, грозящие смертью, взбирались на гору или перепрыгивали пропасть – все для того, чтобы спасти себя и своих близких. Да, в общем-то, каждый человек может рассказать удивительную историю из своей жизни, как он избежал неминуемой, казалось бы, травмы или опасности. Все эти «чудеса» сотворил стресс. Под действием сильного раздражителя в кровь поступил

адреналин. Сердце стало биться быстрее, поднялось давление, мозг стал лучше снабжаться кислородом, повысилась быстрота и четкость мышления, мышцы напряглись в ожидании команды – и, как результат – мгновенная реакция.

Однако что будет, если организм постоянно находится «в боевой готовности»? Ничего хорошего. Если все время сжимать пружину – она лопнет. Значит, надо знать, как возникает стресс и как его ликвидировать.

Всемирная Организация Здравоохранения называет профессиональный стресс «болезнью двадцать первого века», потому что этот вид стресса встречается в любой профессии мира и принял размеры глобальной эпидемии. Такой ужасающий рост профессионального стресса спровоцирован разными факторами, не последним из которых является технический прогресс. Сильным стрессовым агентом для современного человека является развитие систем коммуникации: городские и сотовые телефоны, факсы, автоответчики, электронная почта, скайп.

Вообще существуют несколько видов стресса, в зависимости от причины его возникновения:

- внутриличностный (нереализованные притязания, потребности, бесцельность существования);
- межличностный (трудность общения с окружающими, наличие конфликтов или угрозы их возникновения);
- личностный (несоответствие социальной роли);
- эмоциональный (связан с эмоциональным откликом на различные ситуации);
- профессиональный (стресс бизнесменов, менеджеров, «белых воротничков»);
- экологический (связан с воздействием неблагоприятных факторов внешней среды).

Существуют и другие классификации, это только одна из возможных.

Факторы, вызывающие стресс

Существуют общепринятые представления о том, что стресс вызывают только негативные эмоции и ситуации.

Отнюдь нет. Стресс можно получить после длительного или яркого праздника, после выигрыша в лотерею... Хотя, конечно, чаще стресс возникает под действием факторов со знаком «минус». Однако нервное и физическое напряжение вызывают любые чрезмерные, необычные раздражители, и для организма нет разницы, положительные это эмоции или отрицательные. Главное, что они сильные, избыточные, не дают человеку передышки. В медицине о стрессе говорят в тех случаях, когда события, происходящие в жизни человека, подавляют его способность справляться с ситуацией.

Сильное потрясение вызывает выброс адреналина в кровь. А потом еще порция, и еще, и еще... А дальше истощение. Вначале снижение внимания, памяти – обычно это рассеянность. Раздражительность из-за неудовлетворенности собой и окружающими. Нарушения сна, затруднение засыпания, ночные кошмары. Потом апатия. Нежелание что-либо делать. Депрессия. Таким образом, стресс и депрессия – взаимосвязаны.

При стрессе человек становится беспокойным, раздражительным, усталым, постоянно находится в напряжении. Ему все время хочется спать, или он не способен спать вообще. У него появляется ненасытный аппетит, и он набирает вес, или пища совсем не привлекает, и он худеет. У него могут развиваться даже соматические симптомы, например головная боль, боли в суставах и мышцах, ухудшение зрения, высыпания на коже, гастрит, язва или другие расстройства пищеварительной системы. Стресс подстегивает организм, но невозможно всегда находиться в возбуждении. Вслед за возбуждением следует торможение всех функций, апатия – и начинается депрессия.

Каким бы ни был стресс, хорошим или плохим, эмоциональным или физическим (или тем и другим одновременно), воздействие его на организм имеет общие черты. Особенно от стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются

жертвами инфекции, поскольку количество иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

В ответ на стресс у здорового человека всегда возникает состояние тревоги и смятения. Это состояние является автоматической подготовкой к активному действию: атакующему или защитному. Эта подготовка осуществляется в организме всегда, даже тогда, когда никакого физического действия не потребуется. Подобное происходит и тогда, когда реальной опасности нет. Однако длительное волнение, даже положительное, приводит к одному результату – истощению.

Истощение может стать причиной пассивности – состояния беспомощности, безнадежности, депрессии, апатии. Апатия является последней попыткой организма спастись от обострений, так называемых психосоматических заболеваний или состояний, связанных со снижением иммунитета. Если же человек игнорирует и этот сигнал, продолжая загонять себя в угол, – приходит черед болезней.

Наиболее неблагоприятной является хроническая стрессовая ситуация. Именно тогда возникает истощение и угроза развития болезней. Как распознать, что стресс переходит в хроническую форму? По наличию определенных симптомов.

Нарушения в психоэмоциональной сфере: это либо реакции раздражения – агрессивность, раздражительность, злость; либо реакции истощения – апатия, депрессия, пассивность.

Нервно-психические расстройства: панические атаки – внезапный беспричинный интенсивный страх. Часто сопровождается страхом сойти с ума, страхом смерти, тахикардией, затруднением дыхания и головокружением. Или социальная фобия – выраженный страх оказаться в центре внимания или страх повести себя так, что это вызовет смущение или унижение. Другие фобии: страх животных, птиц, насекомых, темноты, замкнутых пространств, стоматологов, высоты, грома, полета и др.

Бывает и генерализованное тревожное расстройство: постоянные выраженные чувства напряженности, беспокойства и предстоящих неприятностей в повседневных событиях и проблемах в течение нескольких месяцев. Частые симптомы – чрезмерное напряжение мышц, раздражительность, проблемы со сном и хроническая усталость.

Довольно частые последствия чрезмерного стресса: дистония, нарушения сна (бессонница, поверхностный сон, кошмары, сонливость днём), нейро-циркуляторная дистония, вегето-сосудистая дистония, соматоформная вегетативная дисфункция.

Сюда же тесно примыкают нарушения полового влечения, предменструальный синдром у женщин и расстройства потенции у мужчин.

Сильные или длительные психо-эмоциональные стрессы в одних случаях приводят к развитию таких болезней, как гипертоническая, язвенная, сахарный диабет, бронхиальная астма, тиреотоксикоз, в других – к развитию неврозов.

Поэтому хронический стресс требует лечения у врача. Проблема здесь может возникнуть в том, что лечить будут проявления стресса, но если не устранить его причину, то и эффекта не будет.

Варианты ответа на стрессовую ситуацию

Как будет проявляться первая реакция на стресс, зависит в том числе и от типа психики. Как правило, у меланхоликов стрессовые реакции чаще всего связаны с возбуждением, например тревогой или испугом, фобией или невротической тревожностью. У холериков типичная стрессовая реакция – гнев. Вот почему они чаще страдают гипертонией, язвой желудка, язвенным колитом. У флегматиков под действием стресса снижается активность щитовидной железы, замедляется обмен веществ и может повышаться содержание сахара в крови, что приводит к преддиабетическому состоянию. В стрессовых ситуациях они налегают на еду, в результате чего могут становиться тучными. Сангвиники со своей сильной нервной системой легче всего переносят стрессы.

Есть и еще одна классификация типов ответа на стресс.

Самые «трудные» люди по ней – это так называемые вечные должники. Их жизненная установка сводится к трем главным заповедям.

1. Я должен все делать очень хорошо и получать одобрение важных для меня людей, а иначе я ни на что не гоюсь и ничего не стою.

2. Вы должны ко мне относиться внимательно и справедливо, вы не должны меня огорчать и разочаровывать, а иначе вы нехороший человек.

3. Мне должны быть предоставлены те условия, которых я достоин, я должен быть застрахован от неприятностей и крупных разочарований, а иначе существование становится невыносимым и я не могу быть счастливым.

С такими жизненными установками «вечные должники» постоянно пребывают в состоянии стресса.

Обычно такие «должники» к 35–40 годам становятся пациентами кардиологов и гастроэнтерологов, те назначают им кучу всяких исследований и лекарств. Лекарства и обследования не помогают, отнимают массу времени и сил, которые могли бы быть потрачены на работу, семью и отдых. «Должник» впадает в отчаяние. И... попадает в больницу. А всего-то нужно – заменить эти три заповеди на менее категоричные, и болячки, вызванные хроническим стрессом, начнут проходить. А «должник» обретет радость жизни.

Как же реагируют на стресс прочие граждане?

По характеру реакции на стресс всех остальных людей можно разделить на три группы. Первая группа – с пассивной реакцией: замереть, зарыть голову в песок и ничего не предпринимать. Иногда это действительно спасает. Но у многих такая «страусиная» жизненная позиция становится правилом, человек со временем научается избегать стрессов, но дается это ему дорогой ценой: без борьбы и волнений личность незаметно деградирует. Сужается круг общения, уменьшаются интересы. Конечно, ни о каком карьерном росте речи не идет. Об улучшении материального благосостояния – тоже. Самое неприятное для «страусов» то, что подобное поведение камнем ложится на детей. Из детей «страусов» чаще всего вырастают либо полные неудачники, либо циники-карьеристы («стервы» и «стервецы»). А душевного спокойствия «человек несостоявшийся» все равно не получит. Если не изменит своего отношения к себе и окружающему миру.

Вторая группа – с активно-негативной реакцией на стресс. Этот разрушительный негатив может быть обращен как на окружающих – вспышки гнева, скандалы, «битье морды» и посуды, так и на самого себя – наркотики, попытки суицида.

Но самая правильная реакция – активно-позитивная. В ближайшие после стресса дни таких людей хватает на плавание в бассейне и на релаксацию, они успевают поговорить по душам с друзьями и расслабиться в полной тишине и одиночестве. Когда ситуация требует, развивают энергичнейшую деятельность, а когда деятельность бесполезна, умеют сказать себе: «Хватит, об этом я подумаю завтра».

Психологическая помощь при стрессе

Сильный или длительный стресс, если его не прекратить, вызывает сильную депрессию. Слабый стресс заканчивается слабой депрессией. Сильные расстройства требуют обязательной врачебной помощи, не сильные человек обычно может преодолеть сам.

И конечно, первое, на что следует обратить внимание: на душевное равновесие, на создание положительного психологического микроклимата.

Методы борьбы с последствиями отрицательных эмоций

Первая стадия ответа организма при стрессе – стадия мобилизации. Эта стадия является тренирующей, стимулирующей приспособительные процессы в организме, при условии более-менее периодического возникновения.

Вторая стадия – стадия стенических эмоций. В ней происходит предельное усиление всех систем, отвечающих за взаимодействие с внешней средой. Резко повышаются тонус, сила, выносливость мышц. Резко мобилизуются все энергетические процессы. Усиливается деятельность сердца, повышается давление, вентиляция легких, выброс адреналина. Усиливаются иммунологические реакции. Но, в отличие от первой стадии, мобилизация ресурсов происходит не избирательно (экономно, целесообразно), а бурно, чрезмерно, избыточно и не всегда адекватно ситуации.

Если стресс возник в эмоциональной сфере и не требует от человека физических усилий, то эта стадия наносит организму вред, поскольку физическая мобилизованность нуждается в разрядке, иначе человек «пойдет вразнос». Что тут можно сделать? Дать организму физическую нагрузку: быструю ходьбу, бег и что-нибудь еще в таком роде. Работа мышц приводит в этом случае к расширению сосудов и снижению артериального давления, а усиление окислительных процессов способствует ускоренному разрушению адреналина, утомление мышц стимулирует возникновение процессов торможения в центральной нервной системе. Следует иметь в виду, что крик, ругань, «срывание зла» не помогут, так как это не приводит к полноценной разрядке напряжения, а если после этого остаются чувство неудовлетворенности собственной несдержанностью, чувство вины, то накопление отрицательных эмоций только усиливается, а устойчивость к стрессорным нагрузкам падает.

Можно применять успокаивающие травы – валериану, пустырник. Таблетки (транквилизаторы) без назначения врача лучше не применять – могут быть нежелательные эффекты. Довольно простой и надежный способ сбрасывания напряжения – выйти на свежий воздух. насыщение крови кислородом является непременным условием активации окислительных процессов, и многие, возможно, обращали внимание, что нередко достаточно просто выскочить из душного помещения, чтобы начать успокаиваться.

Если человек знает за собой такую особенность реагирования на стрессовые ситуации, то в качестве профилактики он может пропить курс витаминов группы В (они нормализуют реакции возбуждения – торможения в нервной системе). Обязательны полноценный, достаточный сон и физические нагрузки (допускаются непродолжительные и небольшой интенсивности, но обязательно на свежем воздухе).

Третья стадия эмоциональных реакций на стрессовые ситуации – астенические отрицательные эмоции. При них резко снижаются все виды работоспособности, возникает выраженное утомление, торможение в коре головного мозга. Угнетаются иммунологические реакции, тормозятся процессы восстановления клеток, отмечается потеря памяти, подавление способности к мышлению, к принятию решений, к оценке ситуации. Иногда страх угнетает лишь мыслительную сферу, стимулируя двигательную активность, тогда обезумевший от страха человек с огромной энергией совершает ненужные бесполезные действия (паника).

Если у человека преобладают такие реакции на стресс, то следует знать, что в этом случае физические нагрузки уже не вызовут разрядки, не снимут напряжения. Человек нуждается в препаратах, стимулирующих обмен веществ в организме (рибоксин, кокарбоксилаза) и в нервной системе (пирацетам, ноотропил). Часто хорошо помогают препараты, содержащие фосфолипиды (эссенциале, липостабил), которые включаются в обмен веществ в нервных клетках. Конкретный выбор препарата находится в компетенции врача.

Необходимы поливитаминовые препараты, для нормализации состояния поможет удлиненный сон. Среди лекарственных успокаивающих трав подойдут не валериана и пустырник, а боярышник или пион, так как они, обладая нерезким успокаивающим действием, не усиливают процессы торможения в головном мозге. И, конечно, необходима профессиональная помощь психолога или психотерапевта.

Четвертая стадия реакции на стресс – невроз, когда нарушено равновесие процессов в коре головного мозга. «Вегетативная буря», характерная для третьей стадии, переходит в

«хаос». Характерна резкая потеря работоспособности, нарушены поведенческие реакции и поступки, нарушена регуляция внутренних органов, развиваются заболевания. Терапия неврозов требует помощи психолога, самолечение здесь будет неэффективным.

Общие методы преодоления стресса

Стресс – состояние такое, что нельзя выписать один рецепт на всех для его преодоления. Что поможет одному, другому будет абсолютно бесполезно.

Но существует несколько достаточно общих вариантов преодоления стресса.

Во-первых, это методика, направленная непосредственно на устранение причин стресса. То есть предполагается изменить либо ситуацию, вызывающую стресс, либо отношение человека к этой ситуации. В этом случае нужно точно знать причину, вызывающую стресс, иначе все усилия пойдут насмарку.

Во-вторых, существуют так называемые быстрые методы, которые способны ненадолго облегчить сложившуюся ситуацию. Нужно снизить уровень уже наступивших стрессовых реакций и стремиться избежать усиления их. Это применяется, если невозможно устранить причину, вызвавшую стресс. Сюда подходят прогулки, чтение, занятия музыкой, спортом или... просто бездельничание.

В-третьих: активная защита от стресса. Нужно найти что-то для сохранения душевного равновесия, способствующее улучшению состояния здоровья (спорт, музыка, работа в саду или огороде, коллекционирование и т. п.). Это так называемая активная релаксация (расслабление), которая повышает приспособительные возможности человеческого организма – как психические, так и физические.

Помогут и методы «позитивного мышления».

И еще одно надо помнить: без стрессов нет жизни. Любому здоровому человеку, чтобы ощущать себя живым и полноценным, необходимо чувствовать наличие неких проблем, которые надо решать по мере их появления. Если говорить профессиональным языком физиологов, стресс – это попытка организма самостоятельно справиться с внешней агрессией. Но если уровень стресса увеличивается до порога, когда человек уже не может к нему приспособиться, если доза напряжения чересчур велика, стресс полезный (эустресс) превращается в стресс опасный (дистресс). А когда доза стресса превышена очень сильно, то страдает не только психика человека, но и его соматика – разные органы и системы организма.

Методы улучшения душевного состояния

Важным в преодолении стрессовой или депрессивной ситуации является настрой человека. Вот несколько способов, с помощью которых можно существенно повлиять на свое самочувствие:

1. Менять то, что можно изменить, и принимать как судьбу то, чего пока изменить невозможно. Есть такие мудрые слова: «Пусть будет послан мне душевный покой, чтобы я мог смириться с тем, чего нельзя изменить; пусть будет послана мне сила, чтобы я мог изменить то, что возможно; и пусть хватит мне мудрости, чтобы я отличил первое от второго». Действительно, стоит ли выходить из себя, если это ничего не изменит?! А может, стоит попробовать думать, а не ныть, действовать, а не канючить, и менять свою жизнь к лучшему. Если пока что-то не получается и изменить это невозможно, скажите себе «это судьба, и пусть пока будет так, ведь могло быть и хуже». Если же ситуацию можно исправить, то тем более не нервничайте, а думайте и действуйте!

2. Жить сегодняшним днем и получать от этого удовольствие. Зачем отравлять себе жизнь из-за каких-то отдаленных событий, если к тому времени все может тысячу раз измениться, если завтра любому из нас может, например, упасть на голову кирпич? Живите сегодняшним днем! Не надо строить розовых планов на будущее, очень сомнительно, что

оно окажется лучше настоящего. Учитесь получать удовольствие от каждого дня, делайте то, что вам приятно. Забудьте о прошлых неудачах, перестаньте беспокоиться о будущем и получайте максимум удовольствия сегодня. Конечно, все это не означает, что надо отказаться от разумного планирования своей жизни. Но это и должно быть именно разумное и спокойное планирование, а не беспокойство или розовые мечты.

3. Никогда не обижаться на судьбу и помнить, что все могло бы быть гораздо хуже. Есть люди, которым намного хуже. Многие из них, не задумываясь, отдали бы свою жизнь за возможность прожить хотя бы один средненький денечек, которым живете вы.

4. Избегать неприятных людей. Никогда не раздражайтесь от общения с людьми, какими бы они ни были. Принимайте человека таким, каков он есть, или расставайтесь с ним. А если приходится общаться с невыносимым человеком по необходимости, радуйтесь, что вы не такой. И кроме того, помните, что люди с дурным характером, постоянными спорами и нервотрепкой быстро разрушают свой организм и рано умирают. Берегите нервы и улыбайтесь – победа все равно останется за вами.

5. Оценивать себя самим и поменьше беспокоиться о том, что о вас думают другие. Иногда люди слишком беспокоятся о том, что о них подумают окружающие, и этим сильно отравляют себе жизнь. Никто не знает ваших достоинств и недостатков лучше, чем вы сами. Кто-то лучше вас, вы лучше кого-то; такова жизнь.

6. Побольше общаться с интересными людьми. Не замыкайтесь, почаще разговаривайте с интересными, успешными людьми. Если что-то не ладится, посоветуйтесь с ними, спросите, как они решают те или иные проблемы.

7. Планировать свою жизнь, чтобы не тратить время понапрасну. Научитесь планировать свою жизнь, иначе вы можете почувствовать, что жизнь уходит из-под вашего контроля, а вы бездарно плывете по течению. Поставьте перед собой конкретные цели: на неделю, на полгода, на ближайшие пять лет. Обдумайте и запишите пути и методы достижения и, не теряя времени, действуйте.

Конфликты и стрессы

Существует несколько стратегий, приводящих к уменьшению стресса, и есть определенные случаи, в которых имеет смысл их применять.

1. Уход (вы уходите из зоны стресса):

– если вы видите, что конфликт приводит к разрастанию отрицательных чувств и требуется время, чтобы дать эмоциям остыть и вернуться к проблеме в более спокойном состоянии;

– если стержень конфликта не очень важен для вас;

– если вы не видите реальных шансов конструктивно разрешить конфликт иным путем.

2. Компромисс (вы минимизируете стресс, если этот человек для вас важен):

– если вы имеете равные права и возможности со своим оппонентом;

– если есть риск серьезно испортить отношения, излишне твердо настаивая на своем;

– если нужно получить хоть какие-то преимущества, и вам есть, что предложить взамен.

3. Соперничество (вы вводите в стресс другого):

– ваша позиция сильнее, чем у оппонента;

– вас не интересуют возможные отдаленные последствия конфликта;

– вы находитесь в критической ситуации, и предмет спора чрезвычайно важен для вас.

4. Уступка (вы меняете вид стресса на более приемлемый):

– если сохранение хороших отношений с оппонентом для вас важнее, чем победа в конфликте;

– если ваш оппонент заведомо сильнее вас и настроен только на жесткую конкурентную позицию;

– если вы не правы и не ощущаете моральной силы для настаивания на своем решении.

5. Сотрудничество:

- вы добиваетесь полного разрешения конфликта и окончательного «закрытия» спора;
- оба оппонента настроены на конструктивное взаимодействие;
- решение проблемы равно важно для обеих сторон.

Этапы перевода конфликта в область сотрудничества:

1. Создать позитивный настрой, нейтрализовать отрицательные эмоции.
2. Подчеркнуть взаимное стремление к нахождению взвешенного решения.
3. Максимально четко определить суть проблемы, вызвавшей конфликт, причем сделать это с максимально нейтральной (объективной) позиции.
4. Определить желаемый результат для обеих сторон, а также итоговый результат, выгодный обеим сторонам.
5. Подтвердить, что достижение этого результата будет взаимовыгодно для обеих сторон, в то время как любое иное разрешение конфликта может иметь для них негативные последствия.
6. Сбор и анализ всей информации по данному вопросу, особенно имеющей отношение к желаемому результату.
7. Пересмотр возможных вариантов решений. Добавление в этот список новых, не тривиальных вариантов решений.
8. Выбор оптимального решения и определение порядка его реализации (при необходимости – с фиксацией в виде протокола о намерениях).
9. Реализация принятого решения и контроль его выполнения.
10. Итоговая оценка достигнутого и оценка своих действий по преодолению конфликта. Закрепление партнерских отношений.

Физическая активность при стрессовой ситуации

Если вы чувствуете, что волна паники захлестывает, попытайтесь ее сбить. Считайте до десяти. Простой отказ немедленно реагировать на проблему может помочь избежать стрессового состояния. Отвлечитесь. Сделайте несколько глубоких вдохов. Дыхание животом – старый и полезный способ для приглушения беспокойства и нервозности. Когда вы испытываете стресс, ваш пульс ускоряется и вы начинаете очень часто дышать. Заставить себя дышать медленно – значит убедить организм, что стресс проходит, независимо от того, прошел он или нет. Дышать надо животом, чувствуя, как он выпячивается при вдохе и спадает при выдохе.

Потянитесь. Сделайте несколько физических упражнений. В идеале нужно устранить причину стресса, но растягивание мышц как минимум уменьшает ощущение стресса – мышцы расслабляются, и мы чувствуем себя менее напряженными.

Массируйте мышцы-мишени. У большинства людей есть мышцы, которые при стрессе затвердевают. Обычно это мышцы сзади на шее и в верхней части спины; массируйте их пару минут каждый раз, когда чувствуете напряжение.

Надавите на виски. Откройте рот и вращайте челюстью слева направо, чтобы не стискивать зубы и расслабить мышцы лица.

Расправьте грудь, чтобы легче дышать. Напряженная мускулатура у человека в состоянии стресса может вызвать затруднения при дыхании, а ослабление дыхания может усилить беспокойство, которое вы уже чувствуете. Чтобы освободить дыхание, поднимите плечи вверх и назад, затем расслабьте. Первый раз глубоко вдохните, когда они идут назад, и выдохните, когда они расслаблены. Повторите 4 или 5 раз, затем снова глубоко вдохните. Повторите всю последовательность 4 раза.

Полностью расслабьтесь. Простой способ, называемый прогрессивной релаксацией, может вызвать немедленное и резкое уменьшение чувства стресса благодаря ослаблению физического напряжения. Начиная с макушки или с кончиков пальцев ног, напрягите одновременно одну группу мышц, подержите несколько секунд, затем дайте расслабиться.

Поработайте таким образом последовательно со всеми основными частями тела – ногами, грудью и руками, головой, шеей, – а затем наслаждайтесь чувством облегчения, которое это дает.

Примите горячую ванну. Когда мы напряжены и беспокойны, ток крови к конечностям уменьшается. Горячая вода восстанавливает циркуляцию, давая понять организму, что он в безопасности и что хорошо бы расслабиться. Холодная вода оказывает противоположное действие, отводя кровь от конечностей. Результат: напряжение увеличивается. Можно подержать руки под струёй горячей воды, бегущей из-под крана, до тех пор пока вы не почувствуете, что напряжение уходит.

Даже просто прогулка может помочь вам сбросить часть напряжения после трудной деловой встречи или семейной перебранки.

Слушайте успокаивающую запись. Очень эффективны сеансы расслабления, записанные на любой носитель. Настройтесь на музыку. Очень хорошо расслабляет музыка «нью-эйдж».

Трансцендентальная медитация, йога, дзен – все они действуют, вызывая расслабление. Человек, испытывающий расслабление, выключает все гормоны и модуляторы, от которых он становится нервным.

Народные рецепты

Болезни желудка – одни из тех, которые успешно лечатся травами. Обычно травы предписываются при стихании обострения. Пить их нужно не один раз и не два, а длительно, курсами. Чтобы лечиться, нужно знать свой диагноз: каждая трава имеет определенное действие.

Золототысячник, цикорий, полынь, одуванчик, душица, корень девясила, подорожник повышают выработку соляной кислоты и ферментов и улучшают аппетит. Противовоспалительное, расслабляющее действие оказывают ромашка, тысячелистник, аир болотный.

Снимают боли и снижают выработку соляной кислоты семя льна, корень и цветки липы, фенхель, солодка и мята.

При язвенной болезни помогают солодка, ромашка, фенхель и мята.

Гастрит

◆ Свежеприготовленный сок моркови пить натощак по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз в день для снижения кислотности желудочного сока. Количество сока пропорционально величине кислотности – чем выше кислотность, тем больше сока нужно пить. Пить морковный сок можно без перерыва не дольше месяца, иначе это вредно для печени.

◆ Вымытый и досуха вытертый картофельный клубень протереть через мелкую терку, сок отжать вместе с крахмалом. Пить свежеприготовленный сок по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 1–1,5 ч еды при повышенной кислотности желудочного сока.

◆ Сок репчатого лука принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день при пониженной кислотности.

◆ Пить по 100 мл сока черной смородины 3 раза в день при гастрите с пониженной кислотностью.

◆ Смешать взятые в равных количествах корневище аира, листья вахты, траву

золототысячника, кожуру апельсина и траву полыни. 1 ст. л. этой смеси залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить полчаса. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды для лечения гастрита с пониженной секрецией.

◆ 1 ст. л. измельченного корня девясила высокого залить 1 стаканом холодной кипяченой воды.

Настаивать 10 часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за полчаса до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

◆ 100 г ягод шиповника измельчить, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить и приготовить кисель. Помогает при повышенной кислотности.

◆ 1 ст. л. травы зверобоя залить 0,5 л кипятка и настаивать 12 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день через час после еды. При повышенной кислотности.

◆ Взять 1 ст. л. сухого листа подорожника, измельчить, заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 минут, потом процедить. Суточная доза – 1 стакан выпить за 1 час глотками. Применяют при гастрите с пониженной кислотностью, а также при поносах, коликах, энтеритах, энтероколитах.

◆ 1 ст. л. плодов крыжовника залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день при болях при гастрите и как слабительное.

◆ Взять пол-литровую банку, заполнить треть ее объема измельченными кедровыми шишками, залить банку доверху водкой и настаивать в хорошо закупоренной посуде в прохладном месте примерно неделю, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко; пить настойку по 1 ст. л. 3 раза в день; продолжительность курса лечения 1–2 месяца.

◆ Сок кислицы обыкновенной отжимается из надземной части растения. Пить сок кислицы следует по 1 ст. л. 3 раза в день; в сок рекомендуется добавлять мед.

◆ Сок алоэ принимать по 1–2 ч. л. 2 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 1–2 месяца при пониженной кислотности желудочного сока.

◆ Отжать сок из надземной части укропа, пить по 1 ч. л. 3 раза в день. Рекомендуется пить сок на молоке, также туда можно по желанию добавлять мед.

◆ 1 ч. л. сухой травы базилика обыкновенного залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить: выпить отвар в несколько приемов в течение дня.

◆ 1 ст. л. сухих измельченных листьев и корней земляники лесной залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 6 часов, процедить; пить настой по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз в день.

◆ 2 ч. л. сухих шишек хмеля обыкновенного залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой несколько часов; процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ 2 ч. л. сухих цветков календулы лекарственной залить 400 мл кипятка, настаивать

около четверти часа, процедить; пить по ½ стакана 4 раза в день.

♦ 1 ст. л. сухой травы тысячелистника обыкновенного залить 1 стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 1 час; процедить, пить по 1 ст. л. настоя 3–4 раза в день до еды.

♦ 1 ст. л. сухих измельченных корней пиона белоцветкового залить 1 стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее 15 минут, процедить; выпить за один прием.

♦ Сделать смесь: 4 части сока сливы домашней, 2 части сока сливы колючей (терна) и 1 часть меда. Все смешать непосредственно перед употреблением, пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

♦ Свежеотжатый сок картофеля пить по ¾ стакана натощак, после приема сока лечь на полчаса, через час можно есть; продолжать лечение 10 дней, затем 10 дней перерыва и еще 10 дней лечения.

♦ Смешать в равных долях траву полыни горькой и траву золототысячника. 1 ч. л. сбора заварить 1 стаканом кипятка, остудить, процедить, пить по 1 стакану настоя в день.

♦ Взять в равных количествах плоды фенхеля, корень алтея, цветки ромашки аптечной, корневище пырея, корень солодки. 1 ст. л. сбора положить на 1 стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать 1 стакан вечером.

♦ Взять в равных количествах траву чистотела, корень девясила высокого, траву любистока лекарственного (или смесь травы с корнем), корень окопника лекарственного, листья мяты перечной, корень просвирника (алтея), листья мать-и-мачехи. 1 ст. л. сбора положить на 1 стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать по 2–3 стакана в день.

♦ Взять 15 г корня алтея и 10 г корня окопника лекарственного, смешать. 1 ст. л. сбора положить на 1 стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой.

♦ Взять по 25 г корня окопника, корня алтея, траву девясила высокого, листья мяты перечной, листья мать-и-мачехи и 15 г травы чистотела. 3 ст. л. смеси кипятить на самом малом огне в 250 мл воды 5–7 минут, остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

♦ Взять в равных частях корень окопника, корень валерианы, корень алтея, корень солодки, листья мяты перечной, листья березы, плоды аниса. 2 ст. л. смеси кипятить на самом малом огне в 0,5 л кипятка 15 минут, настоять, пока остывает; процедить. Выпить в течение дня в 3–4 приема.

♦ 1 ст. л. корня окопника варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по ½ стакана 4 раза в день до еды.

♦ Взять в равных частях корень валерианы лекарственной, листья вахты трехлистной, листья мяты перечной, кожуру апельсина. 2 ч. л. сбора настоять на 1 стакане кипятка. Принимать по 1 стакану после еды.

♦ Смешать 15 г листьев Melissa, 15 г листьев мяты перечной, 20 г цветков ромашки. 2 ч. л. сбора настоять на 1 стакане кипятка. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды.

◆ Смешать 10 г травы золототысячника и 40 г листьев мяты перечной. 2 ч. л. сбора настоять на 1 стакане кипятка. Принимать по 1 стакану за полчаса до еды.

◆ 2 ст. л. травы золототысячника настоять на 0,5 л кипятка в термосе 2–6 часов. Принимать теплым по ½ стакана за 30 минут до еды 3 раза в день.

◆ Можно принимать порошок травы золототысячника по 1–2 г несколько раз в день.

◆ Взять в равных частях траву золототысячника и траву зверобоя. 2–3 ст. л. смеси настаивать в 2,5 стаканах кипятка, выпивать в течение дня в 4–5 приемов.

◆ Взять 10 г корня солодки, 20 г плодов фенхеля, 70 г листьев Melissa. 1 ст. л. сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать по 2–3 стакана настоя в день.

◆ Взять порошок корня девясила высокого на кончике ножа, смешать с 1 ч. л. меда. Разделить это количество на 5 приемов в день.

◆ 1 ст. л. (10 г) листьев и корня одуванчика настоять в термосе в 0,5 л кипятка. Принимать по ⅓ стакана 3 раза в день до еды.

◆ Взять по 5 г травы зверобоя продырявленного и травы репешка обыкновенного, по 10 г листа мяты перечной и цветов ромашки аптечной. 5–6 г смеси заварить 500 мл кипятка, настаивать 30 минут, принимать через каждый час по 75 мл. Если есть рвота, то сразу после нее обязательно пить маленькими глотками теплым. В сутки можно заваривать 2 раза в зависимости от состояния больного. Первые дозы нужно пить без сахара, в последующие можно добавить немного сахара.

◆ Взять по 5 г травы сушеницы топяной, травы ромашки аптечной, лепестков белой крымской розы, цветков календулы лекарственной, побегов хвоща полевого, по 10 г надземной части репешка обыкновенного, полыни полевой, по 15 г плодов шиповника коричного, семян укропа огородного, по 20 г травы зверобоя продырявленного и листьев подорожника большого, 35 г травы тысячелистника обыкновенного. 6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

Если у больного склонность к поносу, к этому сбору добавить 5 г коры дуба. Если склонность к запору – кору крушины, александрийский лист или ревеня. Семена кориандра рекомендуется добавлять в данный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

Если боли в желудке носят острый характер, к данному сбору добавляется 5 г листа мяты перечной, следует избегать передозировки.

При остром гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно к данному сбору добавить 5 г семян льна, обладающих обволакивающим, противовоспалительным и легким слабительным свойством. С этой же целью можно использовать клубни ятрышника пятнистого.

◆ 2 ч. л. травы душицы, сильно измельченной, залить 1 стаканом кипящей воды, закрыть крышкой, настаивать 15–20 минут, процедить, пить в теплом виде за 15–20 минут до еды по ½ стакана 3–4 раза в день.

◆ Взять 6 г мелко нарезанного корня алтея, залить 100 мл воды, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1

ст. л. 3 раза в день.

◆ Взять клубни ятрышника пятнистого (салепа), измельчить, высушить. 2 г сухих клубней заварить 200 мл кипящей воды, перелить в емкость с плотной крышкой и встряхивать 10–15 минут. Полученную слизь хранить в прохладном месте 2–3 дня. Принимать по 1 ст. л. перед едой несколько раз в день и на ночь перед сном.

◆ 3 ст. л. измельченной травы зверобоя залить 250 мл кипятка, настаивать 2 часа. Пить по ½ стакана 3 раза в день до еды 1–2 месяца.

◆ 10 г листьев трилистника водяного (трифоль) залить 200 мл кипящей воды, кипятить на самом малом огне 15 минут, настаивать 1–2 часа, процедить, пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 минут до еды.

◆ Ранней весной собрать едва раскрывшиеся почки березы, разложить тонким слоем на солнце, часто помешивать до полного высыхания. Взять 300 г этих почек, залить 100 г спирта, влить в бутылку, бутылку обернуть бумагой. Выставить на солнечном окне на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через два месяца процедить через несколько слоев марли в другую посуду. К 200 мл эссенции прибавить 10 г аммония; когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфоры. Применять взрослым – по 1 ст. л. на прием в чистом виде, детям – разбавленную водой.

◆ Сбирать все растение сушеницы топяной во время цветения, лучше в сухую солнечную погоду. Чай из сушеницы пьют при застарелых гастритах.

◆ Взять по 15 г цветков тысячелистника, травы мяты перечной и семян укропа, 2 г бобовника и 30 г травы зверобоя. 2 ст. л. смеси залить 2 стаканами кипятка и настаивать под крышкой 2 часа, процедить и пить отдельными глотками в течение дня.

◆ Взять по 5 г листа мать-и-мачехи, цветов черной бузины, травы спорыша (горец птичий). 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять под крышкой, пока не остынет, принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ Порошок из корня и корневища гравилата городского принимать по 1 г 3–4 раза в день.

◆ Свежеотжатый капустный сок высушить. Порошок смешать в соотношении 1:1 с сахаром.

Принимать по 1–2 ч. л. на ½ стакана теплой воды за 30–60 минут до еды. Помогает не только при гастрите, но и при изжоге, запоре, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При хранении легко образуются комки, поэтому смесь необходимо хранить в двойных полиэтиленовых мешочках в прохладном и темном месте.

◆ При гастрите с пониженной кислотностью можно есть помидоры по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Также можно пить свежеприготовленный томатный сок по 150–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Противопоказан прием свежих помидоров при желчнокаменной болезни.

◆ 1 часть кашицы плодов шиповника смешать с 2 частями сахарного песка. Плотно уложить в стеклянные банки, хорошо закрыть и хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ 2–3 ст. л. измельченных плодов шиповника залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать сутки. Пить по ½ стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Свежий сок черной смородины пить по ¼ стакана 3 раза в день до еды.

◆ Принимать по 1 ч. л. облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

◆ Пить сок облепихи по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Пить сок черной смородины по 50–70 мл 3 раза в день перед едой.

◆ 5 ст. л. сухих плодов алычи залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Пить по 1 стакану перед едой.

◆ 150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

◆ 50–100 мл свежееотжатого сока клубней топинамбура пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

◆ 1–2 ст. л. порошка корня топинамбура размешать в 0,5 л кипятка, процедить и пить по 1 стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

◆ При гастрите с повышенной кислотностью свежеприготовленный сок тыквы пить по ½ стакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

◆ Свежую сырую мякоть тыквы есть начиная с 20–30 г 1 раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

◆ Вареную или полусырую свеклу есть начиная с 20–30 г 1 раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак. Также можно пить свежееотжатый сок свеклы, постепенно увеличивая объем с 1 ч. л. до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камни в почках при щелочной моче и понос.

◆ Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить 1 стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок 1 лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

◆ 4 ст. л. ягод калины залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток.

◆ Можно есть по 100 г ягод черноплодной рябины или пить по 50 мл ее сока 3 раза в день.

При повышенной свертываемости крови применять черноплодную рябину противопоказано.

◆ 4 ч. л. травы садового майорана положить на 1 стакан кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды.

Изжога

Изжога не является самостоятельным заболеванием, а сопровождает болезни желудочно-кишечного тракта.

◆ Изжогу, тошноту и рвоту прекращает сок картофеля. Рекомендуется пить свежавыжатый сок из красных сортов картофеля натошак по 50-100 мл параллельно с отваром травы зверобоя (по ¼ стакана 3 раза в день за полчаса до еды); курс лечения – не менее шести недель.

◆ 1 ст. л. сухой травы золототысячника зонтичного залить 300 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее получаса, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

◆ 1 ст. л. свежих размятых листьев кислицы обыкновенной залить 2 стаканами кипятка и настаивать, пока не остынет, процедить. Весь настой выпить в несколько приемов в течение дня. Средство хорошо помогает при упорной изжоге.

◆ Взять 2 ч. л. травы зверобоя, 2 ч. л. цветков ромашки и 1 ч. л. измельченных сухих листьев золотого уса (каллизии), смесь залить 1 стаканом кипятка, настаивать 3 часа и пить по 1 ст. л. 7 дней при часто повторяющейся изжоге и болях в области желудка.

◆ Взять на кончике ножа мелкий порошок из корневищ аира болотного. При изжоге принимать его этой дозой 3 раза в день.

◆ 1 ч. л. сухой травы полыни горькой залить 2 стаканами кипятка и настаивать 15–20 минут, процедить. Пить по 25 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Тошнота

Это ощущение тяжести, дурноты в подложечной области и в глотке. Возникает главным образом при пищевых отравлениях и заболеваниях органов брюшной полости, отравлениях алкоголем, угарным газом и другими ядами, в ранние сроки беременности, при поражениях центральной нервной системы, при острых инфекционных и других заболеваниях. Наряду с другими симптомами тошнота может быть ранним признаком заболеваний, требующих экстренной медицинской помощи (аппендицит, холецистит), может свидетельствовать об ухудшении хронических заболеваний и тяжелых нарушениях обмена веществ, например при развитии уремии или обострении сахарного диабета. Тошнота нередко возникает при сильных волнениях, эмоциях большей частью отрицательных, особенно при отвращении к пище.

◆ 1 ст. л. сухих листьев мяты перечной залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой в течение 1,5–2 часов, процедить; принимать по 1 ст. л. 4 раза в день. Можно

использовать и свежие листья мяты.

♦ 1 ст. л. сухих листьев Melissa лекарственной залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой в течение 2 часов, процедить; принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

♦ Взять в равных частях листья мяты и Melissa, 1 ст. л. смеси положить на 1 стакан кипятка, размешать, настаивать под крышкой в течение 2-х часов; принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

♦ 1 ч. л. семян кориандра посевного залить 1 стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить; выпить настоем в 3 приема в течение дня.

♦ На $\frac{1}{4}$ стакана гранатового сока взять $\frac{1}{3}$ ч. л. порошка из листьев мяты. Размешать и пить при тошноте.

♦ Взять на кончике ножа мелко изрубленный или натертый на мелкой терке имбирь. Можно взять и порошок из корня имбиря, тоже на кончике ножа. Развести в половине стакана теплой воды и выпить при тошноте.

♦ 1 ст. л. сухих или свежих листьев клена остролистного залить 1 стаканом кипятка и настаивать на горячей плите полчаса, процедить; выпить настоем в 4 приема в течение дня.

♦ 1 ст. л. сухого укропа залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне 10 минут, остудить, процедить; принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

♦ 5 сухих бутонов гвоздики залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить; принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

♦ 1 ст. л. сухого сельдерея залить 1 стаканом кипятка и настаивать не менее полчаса; принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

♦ Измельчить цедру 1 лимона, залить 1 стаканом водки и настаивать в темном месте 3 недели (периодически размешивать); принимать по 20–25 капель 3 раза в день.

♦ На $\frac{1}{2}$ стакана меда (незасахаренного) взять 1 ч. л. порошка высушенной крапивы (растереть в ступке или с помощью электрокофемолки), тщательно перемешать и поставить в темное прохладное место на несколько часов; принимать по $\frac{1}{2}$ ч. л. 4 раза в день, можно – с горячим чаем.

♦ Можно пить горячий чай с чабрецом; для этой цели годится любой черный байховый чай; на один заварочный чайник достаточно одной сухой веточки чабреца.

♦ При возникновении тошноты можно съесть по несколько сухих семян тмина обыкновенного 3 раза в день за полчаса до еды.

♦ При возникновении тошноты можно выпить несколько столовых ложек свежееотжатого сока из ягод брусники.

Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

♦ Свежий сок из ягод черной смородины принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день перед едой.

◆ Свежеприготовленный сок картофеля пить по ½ стакана с 1 ст. л. меда 2–3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения -10 дней. После 10-дневного перерыва лечение повторить.

◆ Тщательно вымытый картофель, выращенный без химических удобрений, натереть вместе с кожурой на терке, отжать сок. В первые дни лечения пить сок по ¼ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, увеличивая в последующие дни постепенно эту дозу до ¾ стакана свежеприготовленного сока. Лечение проводить в течение 6–8 недель. Рекомендуется, кроме этого, проводить профилактические курсы лечения ранней весной и осенью.

Картофель прошлого года после февраля лучше не использовать.

◆ Взять по 50 мл свежеприготовленных соков белокочанной капусты и картофеля красных сортов, смешать. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день до еды и перед сном.

◆ Пить сок капусты белокочанной в теплом виде по ½ стакана 2–3 раза в день за час до еды в течение месяца. Через 4–6 месяцев курс лечения повторить.

Полученный сок хранить в холодильнике не более 2 суток.

◆ Свежие спелые ягоды и сок ягод белой тютюны (шелковицы) есть по 150 г в день.

◆ 2 ст. л. сухого измельченного корня солодки голой залить 0,5 л воды, варить на малом огне 10 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить. Принимать по ¼–½ стакана 3–4 раза в день.

◆ 2 ст. л. цветков календулы залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охлаждать 45 минут, добавить кипяченой воды до прежнего объема. Пить по 1 ст. л. 2–3 раза в день.

◆ 1 ст. л. сухих измельченных корней девясила высокого залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на медленном огне 15 минут, настоять 3–4 часа, процедить. Пить по ½ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ 1 ст. л. с верхом сухих измельченных корней девясила поместить в бутылку, влить туда 100 мл водки, добавить 100 мл меда, закрыть пробкой и держать в темном месте 2 недели, периодически помешивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при болях в желудке.

◆ 1 стакан измельченной чаги залить 5 стаканами теплой (+40–50°C) воды, настаивать 2 суток, процедить через 3–4 слоя марли. Осадок отжать в настой через ту же марлю, добавить воду до первоначального объема. Пить настой по ½ стакана 6 раз в день за 30 минут до еды. Настой хранить в прохладном месте не более 3–4 дней.

Если куски сухого гриба не измельчены, гриб следует помыть, подержать предварительно в холодной кипяченой воде 4–5 часов, затем измельчить в ступке или на терке или пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, использовать для приготовления настоя.

При лечении чагой следует придерживаться молочно-растительной диеты. Нельзя есть острые и пряные блюда, копчености, консервы. Принимать чагу можно длительное время.

◆ 1 ч. л. травы тысячелистника заварить в 2 стаканах кипяченой воды. Принимать по 1 ст. л. за 15–20 минут до еды.

◆ Смешать 0,5 кг меда, 0,7 л красного сухого вина и 300 мл сока алоэ от растения не моложе 3 лет, настаивать в темной стеклянной посуде в течение 1 недели. Смесь принимать

по 1 ч. л. ежедневно в течение 7 дней, а в дальнейшем – по 1 ст. л. 3 раза в день за 2 часа до еды.

◆ 100 г измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 200 мл оливкового масла, стерилизовать 6 часов на водяной бане, процедить. Хранить в прохладном месте. Пить по 2 ст. л. за 30 минут до еды.

◆ 0,5 кг свежих цветков или свежей измельченной травы зверобоя залить 0,5 л белого вина или водки и 1 л подсолнечного масла, настоять 3 дня, затем выпарить вино на слабом огне в течение 2–3 часов, после чего настоять в темном месте 2–3 недели, профильтровать. Получится масло темно-красного цвета. Принимать по 1 ст. л. натощак в течение 1–2 месяцев.

◆ 100 г меда, 100 г сливочного масла (или гусиного сала), 115 г листьев алоэ, 100 г порошка какао смешать, разогреть в водяной бане. Принимать по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока 2 раза в день в течение месяца.

◆ Листья алоэ 3-5-летнего возраста выдержать в темноте при температуре +4–8°C в течение 12–14 дней, затем их промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Эту смесь оставить на 1–1,5 часа. Затем сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

◆ Можно съедать по 10–15 свежих вымытых листьев подорожника ежедневно в течение лета.

◆ 2 ч. л. истолченных семян подорожника настоять в 1 стакане кипятка до охлаждения, перемешать. Выпить полученный настой (слизь) при болях в желудке.

◆ 3 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30–45 минут, процедить. Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью.

◆ 1 ст. л. травы сушеницы топяной залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать 30 минут, добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Дуоденит

Сборы лекарственных растений применяются для поэтапного лечения острых и хронических дуоденитов. Рекомендуются дважды в год.

◆ Взять по 1 ст. л. зверобоя и тысячелистника и по 2 ст. л. цветков ромашки, мяты перечной и листа подорожника. Все смешать. Заваривать по 1 ст. л. смеси на 0,5 л кипятка. Настоять 1 час, процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана за 15 минут до еды в течение 2 недель – 1 месяца в зависимости от выраженности симптомов. Эти травы не только снимут боль, но и улучшат перистальтику кишечника, работу поджелудочной железы, печени и желчного пузыря, нормализуют обменные процессы.

◆ Активность патогенной микрофлоры подавляет сбор: 9 ст. л. травы тысячелистника, 7 ст. л. листьев березы, 5 ст. л. травы полыни обыкновенной, по 4 ст. л. травы фиалки и вероники, 3 ст. л. травы сушеницы топяной, по 2 ст. л. цветков ромашки и календулы, по 1

ст. л. цветков пижмы и клевера. Все смешать. Заваривать по 1 ст. л. смеси на 0,5 л кипятка. Настоять 1 час, процедить и принимать в теплом виде по $\frac{1}{4}$ стакана за 15 минут до еды в течение 2 недель – 1 месяца в зависимости от выраженности симптомов.

◆ При дуодените, сочетающемся с гастритом с пониженной кислотностью, взять цветки и листья одуванчика, траву полыни обыкновенной, траву и цветки зверобоя – каждого растения по 3 ст. л., измельченного корня аира – 1,5 ст. л., подорожника и тысячелистника – по 1 ст. л. Все смешать и заваривать по 1 ст. л. на 0,5 л кипятка. Настаивать 1 час, процедить и пить в теплом виде в течение дня равными порциями за полчаса до еды.

◆ При гастродуодените с повышенной кислотностью эффективен другой сбор: зеленый стебель овса посевного – 3 ст. л., трава подорожника и пустырника – по 2 ст. л., корень аира, кора крушины и семена тмина – по 1 ст. л. Для приготовления суточной дозы взять 2 ст. л. на 0,5 л кипятка, томить 25 минут под крышкой, процедить и пить по 150 мл за полчаса до еды 3 раза в день.

Стресс и хроническая усталость

◆ 2 ч. л. сушеной травы астрагала пушисто-цветкового залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой примерно час, процедить; пить по 2 ст. л. 4 раза в день перед едой.

◆ 1 ст. л. сушеной травы тимьяна ползучего залить 0,5 л кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав, 40 минут, процедить; выпить за 4 приема в течение дня.

◆ Сбор: травы пустырника пятилопастного – 3 части, травы сушеницы топяной – 3 части, цветков боярышника кроваво-красного – 3 части, цветков ромашки аптечной – 1 часть. 1 ст. л. сухой хорошо измельченной смеси поместить в предварительно прогретый термос, залить 200 мл кипятка и настаивать примерно 6 часов, процедить; выпить настой в 4 приема в течение дня через час после еды.

◆ Сбор: цветков липы мелколистной – 7 частей, коры крушины ломкой – 1 часть, листьев ореха грецкого – 1 часть, плодов фенхеля обыкновенного – 1 часть, листьев мяты перечной – 1 часть, травы полыни горькой – 1 часть. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 20 минут при слабом кипении, остудить, процедить; отвар выпить теплым в 2 приема.

◆ Сбор: листьев Melissa лекарственной – 1 часть, листьев мяты перечной – 1 часть, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, травы донника лекарственного – 1 часть, корня девясила высокого – 1 часть, корня цикория обыкновенного – 1 часть. 1 ст. л. сухого хорошо измельченного сырья поместить в предварительно прогретую посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; выпить настой теплым в 3 приема в течение дня.

◆ Принимать настойку корня родиолы розовой (20 капель), настойку элеутерококка (20 капель), настойку из корней или листьев женьшеня (20 капель), настойку корневищ заманихи высокой (30 капель), настойку корней аралии маньчжурской (30 капель), настойку маральего корня (20 капель). Пить какую-нибудь настойку. Можно их чередовать. Через 3 недели делать перерыв на 10 дней, потом курс повторить. Пить весной и осенью.

◆ Измельчить на мелкой терке свежие корни пастернака посевного, взять 2 ст. л. этого сырья, добавить к ним 3 ст. л. сахара, залить стаканом воды и кипятить на слабом огне примерно четверть часа, потом хорошо укутать и настаивать до 8 часов, процедить; пить по 1

ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды.

♦ 2 ст. л. сушеных хорошо измельченных плодов лимонника китайского залить 1 стаканом кипятка и нагревать на водяной бане при слабом кипении около получаса, остудить, процедить; выпить отвар в 3 приема в течение дня.

♦ Отжать сок из 4 лимонов, добавить в этот сок 1 стакан сока алоэ древовидного, не менее 300 г меда и примерно 500 г ядер грецких орехов, истолченных до состояния кашицы, все хорошо перемешать; принимать по 1 чайной или десертной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Нарушения сна

♦ Класть возле себя на подушку матерчатый мешочек с зашитым в него хмелем.

♦ 1 ст. л. сухих измельченных корней валерианы лекарственной поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать около часа, процедить. Пить по 1–2 ст. л. перед сном. Можно не пить, а только вдыхать аромат настоя валерианового корня.

♦ 2 ст. л. сухих шишек хмеля обыкновенного залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне около четверти часа, остудить, процедить. Принимать отвар по 1 ст. л. 3 раза в день.

♦ 1 ст. л. сушеной травы мяты перечной залить 1 стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по ½ стакана теплого настоя 2 раза в день – среди дня и вечером.

♦ 1 ст. л. сухих цветков ромашки аптечной залить 1 стаканом кипятка и настаивать около четверти часа, процедить. Выпить перед сном ½ стакана настоя.

♦ Ежедневно пить смеси овощных соков. Например: морковного – 3 части, свекольного – 1 часть, огуречного – 1 часть; или: морковного – 2 части, сока шпината – 1 часть.

♦ Пить сок листьев и цветков яснотки белой (крапивы глухой). Свежеотжатый сок разбавлять с равным количеством меда и пить это средство 3 раза в день по 2–3 ст. л.

♦ Пить сок из надземных частей земляники лесной (по 40–50 капель 3 раза в день перед едой).

♦ Плоды боярышника хорошо измельчить и залить 70%-м спиртом в пропорции 1:10, настаивать несколько дней в склянке темного стекла. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

♦ Взять 2 ст. л. сухих измельченных молодых веточек вереска, залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане 20–30 минут, остудить, процедить. Выпить отвар за один прием, как чай.

♦ Взять 1 ч. л. сухой измельченной коры калины обыкновенной, залить 1 стаканом воды и нагревать на водяной бане 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

♦ Взять 2 ч. л. сухой травы душицы обыкновенной, залить 1 стаканом крутого кипятка

и настаивать под крышкой около четверти часа, процедить. Принимать по ½ стакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

♦ 25 г сушеных и растертых в порошок семян кувшинки белой залить 1 стаканом кипятка и настаивать, накрыв крышкой, не менее 20 минут, процедить. Выпить за один прием вечером.

♦ 1 ч. л. сухих листьев сушеницы топяной залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10–12 минут, процедить. Выпить за один прием.

♦ 1 ст. л. размятых семян укропа залить стаканом портвейна или кагора и настаивать, хорошо закупорив, несколько дней, процедить. Пить перед сном по четверти стакана.

♦ Взять листьев трилистника – 2 части, травы мяты перечной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть. 1 ст. л. этой сухой измельченной смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой, пока средство не остынет, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4–5 раз в день.

♦ Взять поровну травы зверобоя продырявленного, листьев Melissa лекарственной, цветков хмеля обыкновенного, травы мяты перечной, листьев розмарина лекарственного, корня валерианы лекарственной. 2 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее четверти часа, процедить. Выпить настой в несколько приемов в течение дня.

♦ Взять травы мяты перечной – 2 части, цветков ромашки аптечной – 2 части, плодов тмина обыкновенного – 2 части, плодов фенхеля лекарственного – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части, листьев вахты трехлистной – 1 часть. 1 ст. л. этой сухой хорошо измельченной смеси поместить в термос, залить 1 стаканом крутого кипятка и настаивать несколько часов, процедить. Выпить весь настой за час до сна.

♦ Корни валерианы лекарственной – 4 части, листьев мяты перечной – 3 части, плодов фенхеля лекарственного – 2 части, цветков ромашки аптечной – 1 часть, цветков ландыша майского – 1 часть. Взять 1 ч. л. сухой измельченной смеси, поместить в термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 3 часа, остудить, процедить. Выпить настой в несколько приемов в течение дня.

♦ Взять поровну плодов тмина обыкновенного, плодов фенхеля лекарственного, цветков ромашки аптечной, травы мяты перечной, корня валерианы лекарственной. 1 ст. л. сухой измельченной смеси залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, остудить, процедить. Выпить весь отвар за час до сна.

Лечебные ванны

Очень приятным методом дополнительного лечения при сильном стрессе или даже основным методом при просто напряженном графике жизни могут стать расслабляющие или тонизирующие ванны.

Вообще-то ванны делятся на общие (полные), когда все тело человека до подбородка и затылка погружено в ванну, и местные ванны для различных частей тела – полости носа, ротовой полости, полуванна, сидячая, туловищная ванна, для нижних и верхних конечностей. При общем напряжении или, наоборот, упадке сил подойдут общие теплые ванны, желателен с добавлением лекарственных растений или ароматических масел.

Ванны своей температурой и длительностью применения могут оказывать на организм возбуждающее и успокаивающее, согревающее и охлаждающее действие.

При подготовке отваров и настоев для ванн и для принятия самих ванн необходимо пользоваться только эмалированной ванной. Ни в коем случае нельзя использовать оцинкованные и пластмассовые ванны. На 20–30 л воды обычно берут 150 г сухой травы или 600 г сырой. Корни, ветви, крупные стебли кипятят 10–15 минут, а затем настаивают 40–60 минут. Перед тем как влить отвар или настой в ванну, его процеживают.

Для принятия ванн есть следующие противопоказания:

- состояния любого острого заболевания,
- повышенное внутричерепное или спинномозговое давление,
- отек мозга,
- открытый туберкулез легких,
- обширная пневмония,
- миокардиты, инфаркт миокарда, коронариты (воспаления сердечных артерий),
- гипертония,
- острые флебиты,
- цирроз печени
- трофические язвы.

Нельзя принимать гигиеническую и лечебную ванны сразу после еды.

В ванне нужно лежать спокойно, расслабив мышцы, под голову положить полотенце. Шея и область сердца не должны покрываться водой. После окончания процедуры лучше всего 30–60 минут спокойно посидеть или полежать.

Для лечебных ванн используют, как правило, пресную воду, заполнив ею стандартную ванну емкостью 150–200 литров, температура воды может быть от +30 до +40 градусов.

Тонизирующие ванны

Тонизирующая ванна. Нарезать на дольки 1 красный грейпфрут и 3 лимона среднего размера. Дольки залить кипятком и все вылить в ванну. Добавить туда 1 стакан свежевыжатого апельсинового сока. Температура воды должна быть +38°C. Принимать ванну следует 20 минут.

Лавандовая ванна. 50–60 г цветков лаванды залить 1 л холодной воды, медленно довести до кипения, затем настаивать 10 минут и процедить. Отвар вылить в наполненную водой ванну. У людей с пониженным давлением такая ванна вызывает бодрость, а очень возбужденный и раздраженный людей успокаивает. Принимать ванну 20–30 минут.

Ванны из мяты или лаванды. Завернуть травы в несколько слоев марли и подержать несколько минут в приготовленной для купания воде. Если хочется сделать более насыщенный раствор, можно положить марлю с травами в небольшой сосуд и залить горячей водой. Настаивать 5–8 минут, а затем добавить в ванну. Принимать процедуру утром ежедневно или через день с температурой воды +37–39°C по 15–20 минут. Курс – 10–15 ванн. Эти травы хорошо тонизируют организм, способствуют восстановлению сил.

Ванны из розмарина. Взять 1–1,5 стакана свежего розмарина, мелко покрошить, положить в марлевый мешочек и повесить под кран с горячей водой. Можно и просто опустить мешочек в набирающуюся воду. Процедуру принимать около получаса.

Такая ванна вызывает прилив бодрости и энергии, голова станет свежей и легкой. Кроме того, эта ванна избавит от насморка и головной боли.

Ванны из валерианы. 100 г измельченного корня валерианы заварить 1 л кипятка, настаивать на кипящей водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре 1 час и процедить. Добавить в ванну с водой комфортной температуры и лежать в ней около получаса. Для валериановых ванн можно также использовать настойку валерианы (2–3 флакона на 10 литров воды и вылить в ванну).

Такие ванны применяются для успокоения центральной нервной системы, при

различных вегето-сосудистых расстройствах, неврозах, при базедовой болезни, а также в климактерическом периоде. Ванны из валерианы рекомендуется принимать при бессоннице, начальных стадиях гипертонической болезни.

Ванны из липы и цветков ромашки также хорошо помогают при бессоннице. Взять по горсти цветков каждого из растений, залить 1 л кипятка, кипятить на водяной бане 15 минут, охлаждать 1 час. Процедить и вылить в ванну.

Ванны с чаем (особенно с зеленым чаем) оказывают общетонизирующее действие на организм, помогают при истощении нервной системы. Эти ванны также придают коже оттенок легкого загара. На одну полную ванну нужно 3 столовые ложки чая (сначала чай заварить в 250 мл кипятка, охлаждать 20 минут, процедить).

Ванны из плюща и вербены лимонной используют при усталых ногах и некомфортном состоянии всего тела. Для приготовления ванны взять 100 г свежих листьев плюща и 50–70 г вербены лимонной. Смешать, измельчить, опустить в полотняный мешочек и привязать под кран с горячей водой. Продолжительность ванны – 15–20 минут.

Косметические ванны

Глиняная ванна. Хорошо помогает для выведения из организма шлаков. Для ее приготовления в ванне растворяют 1 кг обычной глины; в этой мутной воде с температурой +37–39°C пребывают 25–30 минут. Процедуру желательно проводить не менее 2 раз в неделю.

Шоколадная ванна. Подогреть 3 стакана молока, добавить туда поломанную плитку шоколада. Помешивать молоко до полного растворения шоколада, но не доводить до кипения. Добавить 0,5 чайной ложки корицы для стимулирующего эффекта. Остудить и влить в ванну с водой. Можно добавить пену для ванн.

Шоколад содержит полифенолы, моно- и полисахариды, микроэлементы, многие другие полезные вещества. Это оказывает регенерирующее действие, восстанавливает структуру эпидермиса, интенсивно питает и увлажняет кожу. Основными показаниями к «шоколадной» процедуре считаются вялая кожа, стрессы, бессонница, общий упадок сил. Такая ванна не показана только тем, у кого есть аллергия на шоколад или масло какао.

Соляная ванна. Теплые лечебные ванны с растворенной в них солью (поваренной или морской) хорошо успокаивают нервы, улучшают тонус кожи, суживают расширенные поры, стимулируют кровообращение, облегчают ревматические состояния, а также имеют легкий обезболивающий эффект. Они помогают при борьбе с лишним весом, могут использоваться и для усиления обмена веществ (так как провоцируют усиленное питание кожи кровью, а это отражается на процессах внутри организма).

Чтобы приготовить соляную ванну, высыпают в теплую воду 250–300 г поваренной соли, лучше йодированной. Постепенно количество соли можно увеличивать и довести до 1,5 кг на ванну.