

Наталья Курбатова

Заболевания желудка и кишечника.
Лучшие рецепты народной медицины
от А до Я

Наталья Курбатова

Из книги вы узнаете о самых распространенных заболеваниях желудка и кишечника, каковы признаки неблагополучия в пищеварительном тракте, а также способы их лечения в домашних условиях. Даже если невозможно обойтись без медикаментов, лекарственные растения, мед, глина, травяные отвары и лечебные ванны послужат эффективным дополнением к лечению, назначенному врачом. Кроме того, в книге даны рекомендации по диетическому питанию, очищению организма, проведению лечебной физкультуры.

Все приводимые оздоровительные методики помогут вам сохранить здоровье навсегда.

Введение

Все мы хотим быть здоровыми, радоваться жизни. В народе говорят, что здоровье, как воздух: когда оно есть – его не чувствуешь, когда нет – страдаешь. Существует множество различных заболеваний, и среди них заболевания органов пищеварительного тракта занимают не последнее место. Давайте попробуем вместе разобраться в том, что это за органы, какие они выполняют функции, какие заболевания возникают при их неправильной работе.

Большая часть книги посвящена народным методам лечения этих заболеваний: фитотерапии, апитерапии, лечению голодом, грязями, глиной, массажу, лечебной гимнастике и др. Современные синтезированные лекарственные препараты, конечно, эффективны, и без них в лечении никак не обойтись, но народные средства близки к природе, безвредны для организма, и ими не стоит пренебрегать. Во всем нужно искать золотую середину, потому что правильное сочетание различных методов даст наилучший результат.

Советы и рекомендации, данные в книге, помогут читателям без уколов и таблеток победить болезнь и укрепить здоровье, научат упражнениям, улучшающим самочувствие.

В книге рассматриваются основные вопросы, которые могут возникнуть у больного, приведены конкретные рекомендации, оздоровительные методики, которые практикуются целителями всего мира.

Глава 1

Как все устроено



Человеческий организм при своей внешней простоте чрезвычайно сложно устроен. Он похож на гигантскую фабрику, на которой работает великое множество отважных тружеников – клеток. Из клеток образуются ткани, похожие на отделы большого производственного комплекса. Ткани формируют органы, которые подобны огромным цехам. А органы, в свою очередь, объединяются в целые системы, деятельность которых направлена на поддержание жизненных функций в нашем теле.

Желудок и кишечник являются отделами одной из таких систем, а именно пищеварительной. Эта система, помимо желудка и кишечника, также включает ротовую полость, пищевод и так называемые пищеварительные железы. К ним относятся печень, поджелудочная железа, желчный пузырь, крупные слюнные железы и другие мелкие железы, расположенные на слизистой оболочке всего желудочно-кишечного тракта.

Пищеварительная система выполняет очень важные функции в нашем организме. Без нее была бы невозможна жизнь, ведь именно за счет процессов переваривания и всасывания пищи мы получаем энергию как для работы, так и для отдыха. А желудок и кишечник среди всех органов пищеварения являются главными, поскольку с их деятельностью связаны начальные и конечные этапы переработки пищи.

Как же устроены наши пищеварительные органы, и какие функции они выполняют?

Желудок можно сравнить с резиновым мячиком. Его стенки построены таким образом, что могут растягиваться и сокращаться. Именно за счет этого человек может вместить довольно большое количество пищи, которое мы употребляем, и особенно в праздничные дни.

Интересно!

Объем желудка у новорожденного ребенка в первые сутки жизни не превышает 7-10 мл. Однако малыш быстро растет, и через 10 суток это пространство увеличивается в 10 раз и составляет 70-100 мл. Взрослый же человек имеет желудок, физиологическая емкость которого равна примерно 1,5 л. Это важно учитывать, чтобы не переэдать и не подвергать стенки органа чрезмерному растяжению.

Сама стенка желудка состоит из нескольких слоев, наиболее важными из которых являются слизистая оболочка и мышечный слой. Слизистая оболочка построена из разнообразных клеток, которые формируются в группы. Каждая из них ответственна за выполнение строго определенных функций. Так, группа секреторных клеток выделяет в просвет желудка пищеварительные ферменты, которые необходимы для начальных этапов переваривания пищи. Это в первую очередь такая составляющая желудочного сока, как пепсины. Слизистыми клетками вырабатывается и желудочная слизь, обволакивающая внутреннюю оболочку желудка и защищающая ее от воздействия агрессивных факторов. Есть клетки внутренней секреции (так называемые эндокринные клетки), которые вырабатывают много важных гормонов. Также в желудке есть уникальные, особенные клетки, вырабатывающие соляную кислоту! Концентрация ее, конечно, очень мала, чтобы повредить стенки органа, но ее вполне достаточно для губительного воздействия на многие микробы, поступающие с пищей. Именно благодаря соляной кислоте человек защищен от многих инфекционных заболеваний, которые возбуждаются бактериями. Для нормальной работы пищеварительной системы кислота просто необходима. По количеству выделяемой соляной кислоты принято судить о кислотности желудочного сока, которая может быть нормальной, пониженной, повышенной или может вообще отсутствовать.

Важно учитывать, что желудочные железы детей до 2,5 лет не способны к полноценной выработке соляной кислоты и других компонентов для переваривания пищи. Именно этим определяется тот особый характер питания малышей.

В целом всю выделяющуюся железами органа жидкость принято называть желудочным соком. Таким образом, она состоит из соляной кислоты, ферментов, слизи, поступающей извне воды и небольшого количества других веществ.

При заболеваниях органа нарушается выработка всех компонентов желудочного сока. Если образуется слишком мало соляной кислоты, то

говорят о сниженной кислотности желудочного сока. Это часто встречается при хронических, длительно текущих воспалениях желудка (при хронических гипоацидных гастритах), при опухолевых заболеваниях. Может вырабатываться и слишком много кислоты. Тогда кислотность повышается. Такое состояние сопровождается язвенную болезнь желудка, а также гастриты (гиперацидные). В редких случаях (чаще при запущенных опухолях желудка) соляная кислота не вырабатывается совсем (анацидное состояние).

В сутки у здорового человека вырабатывается до 1,5 л желудочного сока. Только представьте себе, какую колоссальную работу каждый день проделывает наш желудок!

Другая не менее важная оболочка желудка – это мышечный слой. Состоит он из гладких мышечных клеток. Характерно, что эти клетки не подчиняются непосредственному контролю со стороны мозга, в отличие, например, от мускулатуры рук и ног. Именно поэтому мы не можем контролировать работу желудка и сокращение его мышечной стенки.

В желудке три слоя мышц: внутренние косые, круговые мышцы среднего слоя и наружные продольные.

Мышцы желудка очень мощные, так как им приходится трудиться над переработкой пищи на начальных этапах ее переваривания. Они, как терка, перетирают поступившую в желудок еду, перемалывают ее и делают доступной воздействию компонентов желудочного сока.

Сокращение мышечных волокон обеспечивает перистальтику желудка, т. е. его движения и сократительную способность. Активная перистальтика очень важна для хорошего пищеварения. Благодаря ей пища не залеживается в желудке, а продвигается в нижележащие отделы пищеварительной системы, т. е. в кишечник, где процессы переваривания и усвоения продолжают. Нарушения перистальтики (замедление или ускорение) часто встречаются при заболеваниях желудка. Если желудок сокращается вяло и медленно, то пища задерживается, начинаются процессы брожения. Однако ускорение мышечной активности тоже не очень хороший признак. Пища слишком быстро поступает в кишечник, еще не успев пропитаться желудочным соком и должным образом измельчиться. Процесс переваривания опять же нарушается. Вот как важно, чтобы желудок правильно сокращался!

Теперь вы представляете, как устроен желудок и как он работает. Исходя из строения можно определить, какие же функции выполняет этот

замечательный и уникальный орган, зачем он нужен нашему организму. Конечно же важнейшей его функцией является участие в процессах пищеварения. Оно обеспечивается выделением соляной кислоты и ферментов, которые участвуют в начальных этапах расщепления белков пищи. Кроме этого, соляная кислота необходима для защиты от вредоносных микроорганизмов, проникающих с пищей. Известно, что люди с нормальной выработкой соляной кислоты гораздо реже заболевают такими кишечными инфекциями, как сальмонеллез или дизентерия. Что уж говорить о таком недуге, как холера! Раньше, когда это заболевание было достаточно распространено, для профилактики пили разведенную соляную кислоту. Это делалось для повышения кислотности желудочного содержимого, которое становилось смертоносным для холерной палочки.

Другой, не менее важной функцией является моторика желудка, т. е. его сократимость. Она нужна не только для перетирания пищи, но и для продвижения питательной массы в другие отделы пищеварительного тракта.

Интересно!

Нельзя не упомянуть об участии желудка в процессах выделения продуктов обмена. Установлено, что через его слизистую оболочку может выделяться некоторое количество веществ, образующихся в результате распада белков. Это в первую очередь аммиак и мочевина. Особенно важным этот процесс становится при нарушении функции почек, которые в норме работают как выделительная станция.

Необходимо знать, что через слизистую оболочку желудка происходит всасывание небольшого количества некоторых веществ, таких как вода, спирты, соли, простые сахара (например, глюкоза). Вообще эти процессы активизируются в кишечнике, но начинаются именно в желудке. Чем полнее желудок (например, после обильной еды), тем меньше полезных компонентов в нем всасывается. Поэтому, если принимать алкоголь на голодный желудок, то опасность быстрее опьянеть увеличивается.

Кишечник начинается сразу же за желудком, от которого он отделен круговым слоем мощных мышечных волокон, который формирует мускульный барьер – жом. Этот жом нужен для того, чтобы пища из кишечника не попадала обратно в желудок. Иногда такое состояние встречается, и тогда процессы пищеварения нарушаются.

Принято делить весь кишечник на тонкий и толстый отделы.

Тонкий отдел можно назвать и длинным. Ученые подсчитали, что его

реальная длина составляет около 2,5 м. Однако на самом деле протяженность тонкой кишки у разных людей может быть абсолютно разной: от 2 до 11 м. При этом важное значение имеет то, как человек питается. Если он предпочитает растительную пищу, то она удлиняется. А человек, питающийся мясом или смешанной пищей, имеет более короткий кишечник. (Самый длинный кишечник у травоядных животных, так как им приходится тратить много усилий на переваривание грубой клетчатки.)

Интересно!

Оказывается, площадь поверхности тонкой кишки составляет около 200 м², что в 100 раз превышает площадь поверхности человеческого тела! Ну разве это не удивительно? Такая большая поверхность кишечника нужна для переваривания и максимального всасывания пищевых компонентов.

Тонкая кишка, в свою очередь, делится на отделы. Выделяют двенадцатиперстную, тощую и подвздошную кишки.

Двенадцатиперстная кишка расположена сразу же за желудком. Свое название она получила по средней длине, которая равна примерной толщине 12 пальцев, сложенных вместе, что составляет около 25 см. Этот отдел чрезвычайно важен для пищеварения. В него открываются протоки двух самых крупных пищеварительных желез: печени и поджелудочной железы. Без пищеварительных соков этих органов было бы невозможно нормальное переваривание пищи. Начальный отдел двенадцатиперстной кишки называется ее луковицей. Конечно, никакая это не луковица! Просто форма этого участка навела ученых на мысль дать такое наименование.

Сразу же за двенадцатиперстной кишкой располагается тощая, а за ней подвздошная кишка. Это самые длинные части тонкой кишки. В них пища окончательно переваривается, и ее компоненты активно всасываются через слизистую оболочку.

Если желудок мы сравнили с мячиком, то тонкую кишку можно представить как полую мягкую и эластичную трубку. Ее стенки также могут растягиваться и сжиматься, что обеспечивает большую емкость. Стенка тонкой кишки имеет довольно сложное строение. Но так же, как и в желудке, наиболее важными являются слизистая оболочка и мышечный слой.

Уникальность тонкой кишки заключается в том, что ее секреторные железы вырабатывают огромное количество различных пищеварительных

ферментов. Ученые подсчитали, что их около 30. Ведь именно в этом отделе переваривание протекает особенно активно. Кроме этого, если в желудке пищеварительный сок обеспечивает кислую среду (что нужно для расщепления белков), то уже в начальных отделах двенадцатиперстной кишки среда приобретает щелочной характер. Такой резкий перепад очень важен для нормального пищеварения, так как ферменты тонкой кишки могут работать только в щелочной среде.

Очень важно, что в двенадцатиперстной кишке находятся не только ее собственные ферменты, но и печеночная желчь и сок поджелудочной железы. Эти составляющие работают вместе, как слаженный оркестр, чем достигается наиболее полное переваривание пищи.

Мышечная оболочка, в отличие от мышечного слоя желудка, состоит не из трех, а только из двух слоев: внутреннего кругового и наружного продольного. Однако и этого вполне хватает, чтобы кишечник активно сокращался и происходило продвижение пищевых масс. Кстати, именно с мышечным слоем и связано такое состояние, как кишечная колика. При ней происходит резкое и сильное сокращение мышечных волокон, в результате возникает боль. Тонкая кишка так же, как и желудок, обладает перистальтикой. (Как вы, наверное, помните, этим словом обозначается волнообразное движение стенки органа.) При этом происходит продвижение пищевых масс дальше по пищеварительной трубке.

Так для чего же нам нужна тонкая кишка? Прежде всего, конечно же для переваривания пищи. Нет другого отдела желудочно-кишечного тракта, где бы так активно протекал этот процесс. Соки тонкой кишки способны расщеплять все компоненты пищи: белки, жиры и углеводы. Эти сложные вещества распадаются до более простых и только в таком виде всасываются. Хорошее и полное переваривание обеспечивается работой пищеварительных соков. Важное значение для этого имеет колоссальная площадь поверхности слизистой оболочки тонкой кишки.

Вторая, не менее важная функция – это всасывание. Усвоиться в кишечнике могут только те вещества, которые подверглись воздействию пищеварительных соков. При этом сложные соединения не могут проходить через слизистую оболочку (т. е. всасываться), а простые могут. Например, белки как сложные вещества не усваиваются. А аминокислоты, из которых белки состоят, легко проникают через слизистую оболочку внутрь клеток.

Кроме этого, за счет сокращений стенки тонкой кишки пища продвигается в нижние отделы, т. е. в толстую кишку. Нужно помнить, что активная работа кишечника – ключ к профилактике большинства

заболеваний кишечника.

В тонкой кишке всасывается основная масса пищевых компонентов. Это аминокислоты, простые сахара, жиры, вода, витамины, микроэлементы.

Толстая кишка располагается сразу же за тонкой. Несмотря на близкое соседство, эти отделы очень отличаются друг от друга. Причем не только по строению, но и по работе и по выполняемым функциям.

Толстая кишка также состоит из нескольких отделов. Начинается она со слепой кишки. Название вполне себя оправдывает. Этот участок действительно слепо замкнут с одной стороны. Именно со слепой кишкой связан червеобразный отросток, или аппендикс, воспаление которого (аппендицит) является наиболее частой хирургической патологией, приводящей больных на операционный стол. У вас может возникнуть вопрос: *а зачем же нам тогда нужен этот маленький отросток?* Можно ответить, что в организме ничего не бывает лишним, все идет в дело и приносит пользу и благо. Червеобразный отросток является важным органом формирования иммунитета. В нем вырабатываются клетки и вещества, которые защищают организм от вторжения захватчиков – микробов. Установлено, что люди, которым удалили аппендикс, более подвержены инфекционным заболеваниям (в первую очередь простудным), чем счастливые его обладатели.

За слепой кишкой располагается следующий отдел толстой кишки – ободочная кишка. Это самый длинный участок, который и выполняет все основные функции толстой кишки. В свою очередь, ободочная кишка делится на восходящий, поперечно-ободочный, нисходящий и сигмовидный отделы. Такое сложное строение является вполне оправданным, так как каждый участок выполняет специфические функции.

Заканчивается толстая кишка, как собственно и вся пищеварительная трубка, прямой кишкой. Это накопитель, в котором пищевые массы окончательно теряют свой первоначальный характер и превращаются в кал. По мере заполнения прямой кишки происходит ее произвольное, т. е. контролируемое головным мозгом, опорожнение, которое называется дефекацией. В норме опорожнение кишечника происходит 1 раз в сутки, но это совсем не обязательно. Для кого-то нормальным является стул 3-4 раза в неделю, и такой человек совсем не испытывает дискомфорта. Для других нормальным является стул 2-3 раза в день.

Кратность стула зависит от многих факторов: от характера питания,

подвижности и физической нагрузки, количества выпитой жидкости, психоэмоционального состояния и др.

Мы понимаем, что говорить о таком процессе, как опорожнение кишечника, может быть, весьма неприятно. Ведь это процесс очень интимный. Но нужно знать, что исследование стула имеет большое значение для диагностики заболеваний. При этом учитывается не только его состав (что определяется в специализированной лаборатории), но и внешний вид. Нормальный кал имеет оформленный вид («колбаской»), мягкую консистенцию, коричневый цвет. Примесей, видимых на глаз, в нем быть не должно.

Изменение внешнего вида кала встречается при многих заболеваниях и состояниях. Если стул принимает вид овечьих катышков, то это может свидетельствовать или о недостатке жидкости в организме, или о заболевании желчного пузыря, или язвенной болезни. Лентовидный кал бывает при спайках в брюшной полости, опухолевых процессах в кишечнике. Жидкий кал кашицей чаще всего наблюдается при поносах, которые сопровождают инфекционные кишечные заболевания, при панкреатите (воспалении поджелудочной железы) или при обострении хронического энтерита.

Важно также количество кала. Его резкое увеличение может встречаться при обострении хронического панкреатита и заболеваниях кишечника. Кал становится скудным при запорах, при диете с малым содержанием клетчатки, голодании или недостатке жидкости. Если в кале появляются примеси, то это говорит о неблагополучии в организме. Слизь может появляться при воспалительных процессах в кишечнике, в первую очередь в толстой кишке. Непереваренные комочки пищи, заметные на глаз, свидетельствуют о недостатке ферментов, которые расщепляют пищу. Примесь алой крови может быть при геморрое или кровотечении из прямой кишки.

По изменению цвета также можно заподозрить ту или иную патологию. Если кал очень светлый или совсем белый, то проблема в печени и желчном пузыре. Черный цвет говорит о внутреннем кровотечении. Однако пугаться заранее не следует. Цвет фекалий зависит от того, что мы едим и какие лекарства принимаем. Так, темным, почти черным, кал становится при приеме препаратов висмута, активированного угля, при употреблении в пищу свеклы, ягод черной смородины, вишни и черники в больших количествах, после красного вина.

Почему мы так много говорим на эту тему? Да потому, что такие изменения стула вы можете заметить сами и заподозрить наличие какой-

либо проблемы. Как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. А специальные лабораторные исследования, которые назначаются врачом, помогут установить точную причину ваших волнений.

Одной из важнейших функций толстой кишки является окончательное всасывание питательных веществ. Из пищевых масс усваиваются остатки воды, солей, микроэлементов, полностью заканчивается поглощение аминокислот, Сахаров и жиров. В результате такого активного всасывания в начальных отделах толстого кишечника начинают формироваться каловые массы. По мере продвижения по кишечнику они уплотняются и приобретают окончательный характер только в нижних отделах.

Помимо всасывания, толстая кишка также участвует и в процессах выделения. Вы помните, что через слизистую оболочку желудка могут удаляться некоторые продукты обмена. То же самое происходит и в толстой кишке. Через ее стенку могут выделяться соли тяжелых металлов, азотистые продукты распада белков (мочевина, мочева кислота). Данные процессы усиливаются при избыточном попадании этих соединений в организм (например, при отравлении солями тяжелых металлов на вредных производствах).

Интересный факт: оказывается, в толстой кишке прекрасно обитает большое количество микроскопических помощников – кишечных бактерий, которые формируют внутреннюю полезную микрофлору. В норме эти микробы оказывают организму бесценную помощь. Они способны вырабатывать целый ряд очень важных витаминов, которые нужны для нормального кроветворения и свертывания крови. Это витамин К и целый комплекс витаминов группы В.

Интересно!

Кишечные бактерии помогают перерабатывать грубую клетчатку, из которой они получают свою пищу. А клетчатка, в свою очередь, нужна и нам, так как она помогает кишечнику хорошо работать и поглощает многие вредные продукты обмена.

Однако иногда такое мирное сосуществование человека и микроорганизмов нарушается. Это происходит при некоторых заболеваниях, злоупотреблении антибиотиками, часто наблюдается у детей первого года жизни. При этом в толстой кишке начинают расти и размножаться вредные бактерии, которые постепенно вытесняют полезную микрофлору. Развивается такое состояние, как дисбактериоз, или дисбиоз, который требует правильного и своевременного лечения.

Помимо желудка и кишечника, на благо пищеварения трудятся еще очень важные органы. Это печень, поджелудочная железа и желчный пузырь. И хотя рассказ о заболеваниях этих органов не является целью нашей книги, все же стоит сказать о них несколько слов.

Печень является одним из самых крупных органов человеческого тела. Она производит, перерабатывает и обезвреживает целый ряд веществ: синтезирует белки, накапливает запасы сахара в виде гликогена, перерабатывает жиры. Она вырабатывает столь важную для нашего пищеварения желчь, многие витамины (в том числе те, которые участвуют в свертывании крови). Через печень проходит кровь от всех органов и тканей человеческого тела. Эта кровь несет продукты обмена и жизнедеятельности клеток. Если бы не было печени, то человек просто мог отравиться. Ведь именно в этом органе идет их обезвреживание для дальнейшего вывода из организма.

Поджелудочная железа тоже очень важна для хорошего и полноценного пищеварения. Она вырабатывает множество пищеварительных ферментов, которые поступают в тонкую кишку и участвуют в переваривании пищи. Кроме этого, в поджелудочной железе образуется еще и необходимый для нас гормон инсулин, который регулирует уровень сахара в крови. Когда сахара много (например, после сытного обеда со сладкими пирожными и чаем с сахаром), то инсулин выбрасывается в кровь и снижает его уровень. Если глюкозы недостаточно, то выработка этого гормона снижается и уровень сахара восстанавливается из собственных запасов организма.

Желчный пузырь – это тот орган, где концентрируется поступающая из печени желчь. Когда человек не ест, желчь не выделяется, а сохраняется в желчном пузыре. Но как только пища поступает в тонкую кишку, пузырь получает сигнал и выбрасывает накопившуюся желчь в просвет двенадцатиперстной кишки, где она вступает в процесс пищеварения. Однако именно желчный пузырь служит местом образования желчных камней, которые являются непременным атрибутом желчно-каменной болезни.

Глава 2

Основные причины возникновения заболеваний



Перед тем как сказать о причинах и предпосылках развития болезней пищеварительной системы, хотелось бы отметить, что эти недуги не возникают при наличии только одного фактора. У каждого заболевшего всегда найдется как минимум две, а то и более причины развития болезни. При этом все они действуют на организм одновременно. Чем их больше, тем больше вероятность заболеть, тем процесс течет тяжелее и тем труднее его вылечить.

Неправильное питание

В наш век трудно найти хотя бы одного человека, который периодически не испытывал проблем с желудком или кишечником. И это немудрено! Достаточно хотя бы рассмотреть распорядок дня нашего современника, чтобы понять, почему мы болеем. Чтобы вовремя попасть на работу, нужно рано встать. А это так трудно сделать! Порой лучше несколько лишних минут полежать в кровати, чем подняться и пойти нормально поесть. Мы не успеваем позавтракать.

А некоторые вообще предпочитают ничего не есть утром. Но этот прием пищи является основополагающим для пищеварения в течение всего дня. Поэтому его ни в коем случае нельзя пропускать или сокращать. Затем работа. Хорошо, если появляется возможность хотя бы перекусить в течение дня, не то что бы хорошо и полноценно пообедать. Пропускается и полдник, который врачи-диетологи рекомендуют не только маленьким детям, но и взрослым людям. Не удивительно, что, придя домой, большинство из нас первым делом бросаются к холодильнику и наедаются. А переедание вечером еще более вредно, чем голодание в течение дня. Организм должен отходить ко сну не в состоянии перегрузки от съеденного за поздним ужином, а на полупустой желудок. Поэтому ужинать рекомендуется не менее чем за 2 ч до отхода ко сну. При этом пища должна быть легкой, например йогурт, кефир или молоко с печеньем, яблоко, но никак не жирный бифштекс с жареным картофелем.

Нужно учитывать, что с обедом человек должен получать не менее 40% суточной нормы пищи.

Если говорить о неправильном, нерациональном питании, то нельзя не упомянуть о том, что мы едим. Сейчас в ходу так называемый fast food, или предприятия быстрого питания, где можно относительно недорого, а главное – быстро и сытно перекусить. Именно перекусить, а не поесть, потому что полноценной эту пищу назвать довольно сложно. А именно все эти булочки, гамбургеры, жареные пирожки, разогревающиеся супы и лапша быстрого приготовления больше всего бьют по нашему организму, в первую очередь по желудочно-кишечному тракту. Да, такая пища весьма сытная, но только потому, что содержит много жиров и балластных веществ, которые полностью заполняют желудок. Однако это ощущение весьма обманчиво, поскольку пищевые массы сразу же перемещаются в кишечник. Любители быстрого обслуживания не раз, наверное, с удивлением замечали, что после «капитального» обеда уже через пару часов появляется сильный голод. Однако отсутствие нормального питания

– действительно большая проблема для многих людей, особенно тех, кто не может полноценно есть на рабочем месте. Приходится прибегать к помощи услужливых торговцев пирожками сомнительного производства или бегать в обеденный перерыв в ближайшую столовую. Результат весьма плачевный: начинаются многочисленные проблемы с пищеварительной системой, которая не может принять такого халатного отношения к себе. Появляются боли в животе, тяжесть в подреберье, отрыжка, изжога, запоры, нарастает вес. За этим следует посещение врачей, которые ставят малоприятные диагнозы и начинают лечить по полной программе. Поэтому правильное, рациональное питание является залогом здоровья. Это касается, кстати говоря, не только заболеваний желудочно-кишечного тракта, но и других органов и систем. Здоровое питание может предупредить развитие болезней, провести своеобразную их профилактику. А уж если заболевание все же возникло, то, правильно питаясь, вы сможете гораздо быстрее с ним справиться и снизить риск возникновения осложнений.

И еще о правильном питании. В рационе современного человека присутствуют практически все необходимые ему компоненты. Благо, пищевая промышленность научилась обогащать продукты нужными веществами: витаминами, микроэлементами и др. Однако одного из них все же недостает. Это клетчатка, которой очень много во всех растительных продуктах, начиная от банального картофеля и заканчивая экзотическими заморскими фруктами. Мы едим очень мало свежих овощей, фруктов и ягод, которые являются богатейшим источником этого важного для пищеварения компонента. Клетчатка очень важна для нашего организма, в первую очередь для кишечника. На поверхности растительных волокон оседают все вредные соединения, которые поступают извне, и те нежелательные продукты, которые образуются в самом организме в результате обмена веществ. Недаром при заболеваниях печени, когда снижается ее активность по обезвреживанию токсинов, в рацион дополнительно вводятся клетчатка и другие продукты с аналогичным действием. Кроме этого, клетчатка помогает нормальному пищеварению и работе кишечника, так как активизирует перистальтику. Если вы получаете ее достаточно с пищей, то вероятность запоров и, следовательно, болезней кишечника у вас снижается до минимума.

Чем пища жирнее, тем она сытнее. С одной стороны, это, конечно, правильно. Но с другой, жирная пища в большом количестве вредна, особенно для пожилых людей и маленьких детей. Она дает слишком большую нагрузку на весь пищеварительный тракт. Во-первых, дольше

задерживается в желудке и оказывает на его стенки раздражающее действие. Затем перегружает тонкий кишечник, печень и поджелудочную железу, которые должны выработать огромное количество пищеварительных соков, чтобы ее переработать. Жиры мешают работе кишечной флоры и формированию каловых масс.

Кроме того, почему-то традиционно считается, что жирная пища должна быть еще и пережаренной. А этот способ приготовления придает блюдам с повышенным количеством жира дополнительные вредные свойства.

Жареные кушанья особенно опасны для нежных стенок желудка и двенадцатиперстной кишки. Недаром многие люди, страдающие язвенной болезнью желудка или двенадцатиперстной кишки, просто боятся съесть хотя бы кусочек бифштекса или жареного куриного мяса, даже если многие годы у них ничего не болит. Просто они помнят, какие тяжелые и неприятные ощущения и сильнейшие боли могут возникнуть при столь грубом нарушении диеты.

Интересно!

При обжаривании продуктов из жиров образуются очень вредные соединения, обладающие канцерогенными свойствами, т. е. способствующие образованию опухолей. Так что любители жареного и жирненького должны быть настороже!

Стрессы

Нам не хватает времени ни на себя, ни на семью, ни на друзей. Мы вечно куда-то торопимся, неправильно питаемся, нервничаем. Как закономерное следствие развивается хронический стресс, который многие современные ученые считают главным виновником таких заболеваний, как язвенная болезнь, повышение артериального давления, головные боли и др.

Установлено, что большинство людей, которые несут хотя бы минимальную ответственность на работе, страдают от периодически возникающих или постоянных стрессовых ситуаций. Конечно, в небольших количествах подобное состояние мобилизует нас в таких экстремальных ситуациях, как нападение бандитов, пожар в доме, происходящее на глазах несчастье и др. Запускаются универсальные для всех живых существ механизмы, которые мобилизуют защитные силы организма на борьбу со сложившейся обстановкой. У человека расширяются зрачки, чтобы лучше видеть опасность, повышается давление и ускоряется пульс, чтобы ткани лучше снабжались кровью, усиленно сокращаются мышцы. Выбрасывается огромное количество различных биологически активных веществ, действие которых направлено на повышение уровня обменных процессов. Мозг моментально оценивает ситуацию и принимает оптимальное в этом случае решение: бежать, драться, помогать, спасать и др.

Именно стресс в течение тысячелетий помогал человеку выживать в экстремальных и необычных ситуациях, выращивать потомство, добиваться успеха.

Однако абсолютно противоположная ситуация складывается в тех случаях, когда стрессовые условия преследуют постоянно, заставляя раз за разом погружаться в переживание неприятных ощущений. Развивается так называемый хронический стресс, когда из защитного механизма процесс превращается в болезненное состояние. Для современного человека это не является чем-то уникальным и неординарным так же, как и ставший модным в последнее время синдром хронической усталости.

Интересно!

Работа пищеварительной системы, как зеркало, отражает наше отношение к окружающей обстановке и сложившейся ситуации. Если человек всем доволен, у него нет проблем, то желудок и кишечник работают, как часы, незаметно для организма. Но если ситуация приобретает негативную окраску, то появляются сбои в

работе пищеварительного тракта. Если стрессовая ситуация не проходит, то эти расстройства из кратковременных переходят в стойкие нарушения, которые уже требуют пристального к себе внимания и соответствующего лечения.

Все защитные механизмы, которые в норме должны помогать организму, истощаются или их действие изменяется: вместо пользы они начинают приносить только вред. И именно в этот момент начинают проявляться все те болезни, которые до этого были скрыты или не причиняли беспокойства. Человек начинает постоянно страдать от простудных заболеваний, так как снижается иммунитет, головных болей (ведь мозгу постоянно не хватает кислорода, он напрягается для решения непосильных задач), начинает побаливать сердце. Но чаще всего возникают проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта.

Лучше всего влияние хронических и длительных стрессовых ситуаций на работу органов пищеварения можно увидеть на детях. Ведь чаще всего проблемы с желудком или кишечником начинают проявляться, к сожалению, именно в школьном возрасте, когда на ребенка наваливается огромный груз проблем и появляется ответственность. Для детей характерна очень тонкая психическая организация. Никогда заранее нельзя предсказать, какую реакцию у ребенка вызовет та или иная ситуация, сказанная фраза. Современная школа заставляет их жить в ускоренном ритме. Расписание порой составлено таким образом, что ребенок оказывается дома только вечером, тогда как уходит в школу рано утром. Большие умственные нагрузки, психоэмоциональное перенапряжение и сложный для подростка переходный возраст заставляют раз за разом испытывать стрессовые ситуации. Со временем это состояние становится хроническим, и ребенок уже не может за обычные выходные восстановить свои защитные силы. Особенно если учитывать, что в свободные дни современный школьник опять же учится у репетиторов. Кроме этого, дети в школе практически не питаются, потому что в столовой нет возможности полноценно пообедать. Ребенок целый день сидит в школе голодным или перекусывает на ходу шоколадкой.

В конце концов мать замечает, что ее ребенок начинает часто болеть простудными заболеваниями, становится раздражительным и нервничает по пустякам, у него все чаще болит живот. Ребенок попадает в больницу, где после обследования выясняется, что всему виной не просто гастрит (которым, кстати, страдает больше половины населения земного шара), а полноценная язва.

Раньше такие заболевания, как хронический холецистит, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические воспалительные заболевания кишечника, считались уделом взрослых людей, но никак не детей. А сейчас эти болезни резко «омолодились» и встречаются у подростков почти так же часто, как у их родителей. Это можно считать закономерным следствием нездорового образа жизни, тех требований, которые предъявляет общество к современному человеку.

Наследственная предрасположенность

Все прекрасно знают, что дети похожи на своих родителей. Похожи цветом глаз и волос, формой носа, внешностью, особенностями поведения и характера. Но внешним сходство эта «похожесть» отнюдь не ограничивается. Родительские недуги и заболевания очень часто переходят и к детям.

Интересно!

Ученые установили, что в развитие целого ряда заболеваний немалую роль играет наследственная предрасположенность, т. е. семейная склонность к той или иной болезни. Таких заболеваний очень много. Они затрагивают практически все органы и системы человеческого организма. А в развитии болезней желудочно-кишечного тракта их роль максимальна.

К недугам с наследственной предрасположенностью можно смело отнести хронические гастриты (т. е. воспаления слизистой оболочки желудка), язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, все хронические воспаления кишечника. Определенную роль играет семейственность в развитии холецистита, желчно-каменной болезни, хронического панкреатита.

Из других заболеваний к этой же группе относят заболевания сердечно-сосудистой системы: повышенное артериальное давление, стенокардию («грудную жабу»), инфаркт миокарда. Плохая наследственность также больно бьет и по органам дыхания: хронические бронхиты, бронхиальная астма. Сейчас ни один врач не станет отрицать роль предрасположенности в возникновении эндокринных заболеваний: сахарного диабета, болезней щитовидной железы и др. Поэтому, когда человек попадает в больницу, доктора всегда задают вопросы: «Не болел ли кто-нибудь в его семье таким же заболеванием? Не было ли проблем с пищеварительной, сердечно-сосудистой и другими системами у бабушки или дедушки?»

Чем же можно это объяснить? Почему дети должны расплачиваться за «грехи» своих родителей? Ученые расшифровали генетическое строение человека. Об этом сейчас много сообщается в средствах массовой информации. Оказывается, у каждого человека есть особые, только ему свойственные сочетания генов, которые он получает от родителей. А все болезни, в свою очередь, также возникают при определенном сочетании тех или иных генов. Отсюда просто догадаться, что если у родителей была, например, язвенная болезнь, то и у их детей она разовьется с большей или меньшей вероятностью. Этому поспособствуют гены.

Однако нельзя утверждать, что у человека обязательно возникнет болезнь, которой страдают его родители. Это тоже одна из загадок человеческого организма. Оказывается, что полученные от родителей гены могут сгруппироваться таким образом, что не вызовут развития болезни. И действительно, известно много случаев, когда оба родителя страдали холециститом, а их дети были абсолютно здоровы и никогда не обращались к врачам.

Курение

Вы когда-нибудь задумывались о том, сколько вредных веществ вдыхает курящий человек вместе с табачным дымом? А как все эти вещества действуют на организм? Во-первых, никотин. Это соединение оказывает на организм множественное воздействие, влияет на все органы и системы человека. Никотин сужает кровеносные сосуды, которые несут питательные вещества и кислород к тканям. Если их не хватает, то нарушаются процессы восстановления тканей (т. е. регенерации). Соответственно, страдает весь орган. Что касается желудка и кишечника, то такое действие никотин оказывает и на них. При наличии воспаления в желудке и кишечнике хорошее кровоснабжение является залогом выздоровления. Кроме этого, никотин обладает свойством усиливать выработку желудочного сока, что крайне нежелательно при воспалении слизистой оболочки органа, а уж тем более при наличии язвы. Заядлые курильщики часто страдают изжогой, не обращая внимания на этот признак неблагополучия в пищеварительном тракте, привыкая к нему. Однако это состояние является одним из проявлений влияния никотина на желудочные железы. В кишечнике же, напротив, секреция угнетается, поэтому нарушается переваривание и всасывание питательных веществ. Никотин угнетает выработку слизи как в желудке, так и в кишечнике, которая столь необходима для защиты нежной и ранимой слизистой оболочки от действия неблагоприятных факторов.

В дыме содержится огромное количество вредных компонентов, которые отнюдь не благотворно действуют на наш организм.

Помимо всего, этот вредный компонент табачного дыма еще влияет и на моторную активность пищеварительного тракта. Под его влиянием усиливаются сокращения мышц желудка и кишечника, что приводит к неполной обработке пищи пищеварительными соками и, следовательно, к неполноценному ее перевариванию и усвоению. Курильщики часто страдают запорами и не могут опорожнить кишечник, не покурив. Такая ситуация возникает потому, что кишечник почти всегда спазмирован и не способен без дополнительного воздействия выводить каловые массы.

Кроме никотина, в табачном дыме содержатся еще и смолы. Они оказывают раздражающее действие на весь желудочно-кишечный тракт, начиная от пищевода и заканчивая прямой кишкой. Смолы способны поддерживать воспаление, когда оно уже имеется, и приводить к его развитию, если воспаления не было. Именно табачные смолы считаются одними из основных виновников в развитии таких заболеваний, как

злокачественные опухоли (в частности, рак желудка).

Что уж говорить о воздействии курения на другие органы и системы, например на сердце и сосуды?! Если человек курит (причем долго и помногу), то вероятность заработать инфаркт или гипертонию заметно возрастает. Сосуды забиваются бляшками, да не только состоящими из холестерина, но и содержащими табачные смолы и канцерогены, в результате чего нарушается кровоснабжение органов и тканей.

Среди курильщиков процент людей, страдающих опухолями желудка, гораздо выше, чем среди некурящих.

Гиподинамия

Гиподинамия – термин сугубо медицинский. Обозначает он малоподвижный образ жизни. А это состояние чрезвычайно широко распространено в наше время даже среди детей, которые, казалось бы по определению, должны быть подвижными, но предпочитают телевизор и компьютер или другие неактивные развлечения.

Чем же плоха малая физическая активность, что для нее даже продумали определенное название? Тем, что всегда сопровождается избыточным весом (или ожирением), запорами, геморроем, заболеваниями кишечника, поджелудочной железы и, конечно, сердечно-сосудистой системы. Если человек двигается мало, то резко повышается вероятность депрессии или невроза.

Еще в давние времена говорили, что движение есть жизнь. И это абсолютная правда. Когда человек много и активно двигается, то все жизненные процессы в его организме протекают также активно. Не происходит застоя крови и лимфы, правильно функционируют органы, пища хорошо продвигается по кишечнику, а отработанные остатки выводятся вовремя. Если же движения недостаточно, то картина совсем другая. Все процессы в организме как бы замедляются (да и зачем торопиться, если его хозяин сам никуда не спешит?). Кровь медленно движется по сосудам, мышечные волокна сокращаются вяло, шлаки откладываются на стенках кишечника и не выводятся из организма.

Интересно!

Движение – это один из способов профилактики запоров и геморроя. Поэтому существуют даже специальные упражнения, которые помогают избавиться от этих болезненных состояний и заставить кишечник лучше работать.

Малоподвижный образ жизни часто приводит к появлению избыточного веса, который, в свою очередь, способствует развитию болезней пищеварительной и других систем. Современные люди, которые хотят хорошо выглядеть, тратят огромные деньги на различные программы похудения, принимают горы таблеток, месяцами и годами сидят на изнуряющих и строгих диетах. Однако появления лишнего жирка и запоров можно избежать и без этих «садистских» способов. Достаточно каждое утро делать легкую зарядку, на работу ходить пешком, а не ездить на машине, а в выходные совершать пешие прогулки в лес или в парк.

Малоподвижный образ жизни часто приводит к развитию хронических заболеваний поджелудочной железы (т. е. к панкреатиту) и желчного

пузыря (к холециститу). А эти недуги часто сочетаются с болезнями кишечника, особенно с хроническими колитами и геморроем. Избежать их также легко, если активно двигаться и не засиживаться на месте.

Лекарственные вещества

Часто из-за недостатка времени мы в лечении многих заболеваний придерживаемся такого принципа: «Проглотил таблетку и побежал дальше». Однако далеко не все задумываются, к чему может привести столь небрежное отношение к своему здоровью. Многие химически произведенные лекарственные средства наряду с полезным действием имеют еще и массу негативных эффектов, которые в медицине весьма расплывчато называют «побочными». Кроме этого, в средствах массовой информации постоянно присутствует весьма агрессивная реклама, направленная исключительно на получение прибыли, но никак не на пропаганду здоровья. Нередко приходится слышать разговоры в аптеках между покупателями и фармацевтами, целью работы которых является продажа как можно большего количества лекарств: «Что-то голова у меня болит», – жалуется женщина продавцу. «А вы купите вот это средство, оно замечательно помогает!» – советует провизор, не спрашивая у покупательницы, можно ли ей вообще принимать этот препарат.

А на самом деле многие медикаменты оказывают вредное действие на желудочно-кишечный тракт. Начать хотя бы с того, что многие из них просто раздражают слизистую оболочку, так как являются чужеродными для организма веществами (но здесь мы не говорим о лекарствах, которые применяются специально для лечения желудка и кишечника, ибо их прием порой просто необходим больному). Сейчас очень популярным средством является простой аспирин (или ацетилсалициловая кислота) и его препараты, выпускаемые под разными названиями. Однако мало кто знает, что это вещество очень вредно влияет на слизистую оболочку желудка. Бесконтрольный прием аспирина, тем более в дозах, превышающих необходимые, может привести к развитию так называемой аспириновой язвы. Эта язва очень трудно поддается лечению и часто дает осложнения. К этому же состоянию может привести и прием многих противовоспалительных препаратов, которые применяются для лечения заболеваний суставов, ревматизма и других болезней. Если эти средства были вам назначены врачом, то все равно нужно очень внимательно следить за состоянием своего желудка, чтобы избежать развития гастрита или появления язвы.

Если говорить о кишечнике, то лекарственные вещества влияют и на него. К развитию дисбактериоза часто приводит длительный прием антибиотиков (например, при лечении воспаления легких или кишечных инфекций). Антибактериальные средства подавляют развитие не только вредных микробов, которые вызывают болезни, но и полезной микрофлоры кишечника. Поэтому после кишечных инфекций столь часто

развивается дисбактериоз. Кроме этого, некоторые лекарства сами по себе раздражают слизистые оболочки кишечника, вызывая их воспаление. Поэтому, если прием медикаментозных средств необходим, то нужно соблюдать все рекомендации по их применению, внимательно следить за дозировками и не учащать прием лекарств, как бы ни хотелось вам побыстрее избавиться от недуга.

Последствия кишечных инфекций

Кишечных инфекций огромное множество, и никто от них не застрахован. После выздоровления человеку иногда приходится сталкиваться с новой проблемой: хроническим воспалением в кишечнике или желудке, а также дисбактериозом. *С чем это связано?* Микробы, попадающие в организм извне, размножаются в различных отделах пищеварительного тракта. При этом они выделяют большое количество токсических продуктов жизнедеятельности, которые раздражают не только слизистые кишечника, но и оказывают вредное воздействие на организм. Кроме того, некоторые микроорганизмы способны внедряться в стенку кишки, повреждая ее, что способствует развитию в последующем хронического воспаления.

Вредные микробы размножаются в кишечнике иногда так активно, что вытесняют большинство полезных микроорганизмов. А это является пусковым механизмом в развитии дисбактериоза. Кроме этого, при лечении кишечных инфекций часто применяется огромное количество антибиотиков, которые, как мы уже говорили, подавляют не только вредные, но и полезные и нужные организму микроорганизмы. Это также способствует дисбактериозу. Порой избавиться от него гораздо труднее, чем справиться с самой кишечной инфекцией, особенно если лечение было начато не вовремя и проводилось нерационально.

Большинство кишечных инфекций сопровождается рвотой, так как развивается острый гастрит (острое воспаление в желудке). А он, в свою очередь, может служить основой для развития хронического воспаления в желудке.

Глава 3

Основные признаки неблагополучия



Поставить диагноз того или иного заболевания в разных случаях бывает и просто, и не очень. Иногда признаки недуга настолько характерны и классически сочетаются между собой, что врач (да и просто сведущий в медицине человек) не сомневается в наличии заболевания. Но иногда встречаются случаи, когда болезнь течет, как говорят медики, атипично, т. е. не соответствуя общепринятой клинической картине. Тогда возникают трудности не только в диагностике, но и в выборе метода лечения.

Врачам приходится привлекать все свои знания и прибегать к довольно дорогостоящим анализам, чтобы поставить правильный диагноз. Но тем не менее вы должны знать, какие же признаки свидетельствуют о том или ином заболевании желудка и кишечника, чтобы быть во всеоружии перед болезнью.

Болезни желудочно-кишечного тракта на удивление многолики. Это значит, что недуг может характеризоваться целым комплексом различных признаков, а больной может предъявлять огромное количество разнообразных жалоб. Недаром говорят, что люди, больные желудочно-кишечными заболеваниями, самые невыносимые для родственников и окружающих. У них постоянно что-то колет и ноет, беспокоят неприятные ощущения, часто возникают необоснованные страхи за свое здоровье. Поэтому очень часто люди с проблемами пищеварения нуждаются, помимо основного лечения, и в консультациях психотерапевта.

Боль

Наиболее частой жалобой, которую предъявляют пациенты с болезнями желудка и кишечника, является жалоба на боль в животе. Нужно учитывать, что боль появляется не только при заболеваниях пищеварительного тракта. Это универсальная реакция организма на неполадки в нем. Кроме того, болевые ощущения в животе встречаются при самых разнообразных недугах. Поэтому надо четко знать характеристики различного типа болей, чтобы правильно ориентироваться в происходящем.

Начнем с желудка. Боль при заболеваниях желудка встречается чрезвычайно часто. Неприятные ощущения возникают в верхних отделах живота, как говорят, в подложечной области. Медицинским языком место локализации желудочных болей называется эпигастрием (этот термин часто можно услышать от врача). Характер их при заболеваниях желудка может быть самым разным: от очень слабых до чрезвычайно интенсивных. Слабо выраженные боли обычно беспокоят людей со сниженной выработкой желудочного сока. Иногда они даже и на боли-то не похожи, а выражаются скорее чувством тяжести или дискомфорта ниже грудины. Эти боли чаще всего разлитые (т. е. пальцем нельзя точно показать место, где болит). Возникать могут в любое время суток и совсем не связаны с приемом пищи. Часто боли сопровождаются снижением или полной потерей аппетита, отрыжкой тухлым, нарушением стула со склонностью к поносам.

Как это ни парадоксально, живот может болеть даже при инфаркте миокарда или при поражении мозга!

Если выработка желудочного сока идет очень активно (например, при гастрите с повышенной секреторной активностью или при язве желудка), то возникает совсем другая картина. Боль в подложечной области при этом настолько интенсивная, что заставляет иногда ложиться в постель или прикладывать к животу теплую грелку. Важно, что при язве желудка больной человек может довольно четко указать, где у него болит (так называемый симптом указующего перста), чего никогда не бывает при обычном гастрите. Как правило, пациент может четко связать возникновение боли и время приема пищи. Чаще всего желудок начинает болеть уже во время еды или спустя 20—30 мин после нее. Могут возникать так называемые голодные боли, что чаще всего происходит ночью, когда желудок пуст. В этом случае человек просыпается и идет на кухню перекусить или выпить стакан теплого молока, что позволяет

утихомирить боль.

При заболеваниях тонкой кишки боль в животе тоже является нередким признаком. Обычно болит около пупка или в средних отделах живота и больше нигде. Ощущения никогда не бывают острыми, колющими или режущими. Они всегда тупые или распирающие и связаны с накоплением кишечных газов. Эти боли чаще всего провоцируются приемом той пищи, которую больной человек не переносит и от которой у него расстраивается стул. Возникают через 2-3 ч после еды, когда пища уже перешла в кишечник и начала перевариваться. Эти боли часто сопровождаются вздутием, переливанием в нижних отделах живота, отхождением газов (метеоризмом).

При воспалении в толстой кишке (хроническом колите) также может болеть живот. Боли появляются в низу живота (где, как вы уже знаете, и расположена толстая кишка) или в боковых его отделах (чаще слева). Если воспаление развивается в поперечно-ободочной кишке, то неприятные ощущения могут возникать и в верхних отделах живота. При этом возникают трудности с отличением их от болей при заболеваниях желудка и тонкой кишки.

При хроническом колите боли в животе схваткообразные и носят название кишечной колики. Пациенты ощущают в животе тугий узел, который то скручивается (что причиняет сильнейшие боли), то несколько расслабляется. Приступ колики может сопровождаться тошнотой и даже рвотой. Провоцируются боли приемом той пищи, которая способствует повышенному газообразованию: молоко, капуста, черный хлеб, бобовые. Больные, которые страдают колитом в течение многих лет, прекрасно знают эти продукты и стараются их избегать. Состояние человека при кишечной колике облегчается после отхождения газов или стула, после приема спазмолитических препаратов, расслабляющих кишечную стенку, или прикладывания теплой грелки. С кишечной коликой сходны тенезмы. Это болезненные позывы на дефекацию, которые могут и не заканчиваться отхождением каловых масс. Боли возникают в нижних отделах живота или в области промежности. Встречается это состояние при кишечных инфекциях, синдроме раздраженной толстой кишки.

Болевые ощущения могут беспокоить и при геморрое, хотя при этом состоянии они не являются характерным признаком. Они присоединяются к основным симптомам заболевания при развитии воспаления прямой кишки, возникновении трещины или тромбоза геморроидальных узлов. При этом боль четко связана с актом дефекации, возникает во время него и продолжается спустя некоторое время. При наличии трещины заднего

прохода боль настолько сильная, режущая, жгучая, что иногда человек теряет сознание после отхождения стула. Это заставляет больных насильно удерживать каловые массы, что приводит к развитию постоянного запора, усугубляющего ситуацию. Распространяются боли в промежность, крестец, глубже в прямую кишку.

Тошнота, рвота

Эти два признака являются практически постоянными спутниками болезней желудочно-кишечного тракта.

Таким образом организм как бы пытается избавиться от неприятных ощущений и сигнализирует о недуге. Чаще всего эти состояния возникают при заболеваниях желудка.

При гастритах (особенно при сниженной желудочной секреции) больных чаще всего беспокоит тошнота, но практически никогда не бывает рвоты. Тошнота эта очень мучительна, не зависит от характера пищи, но усугубляется ее приемом. Поэтому пациенты стараются поменьше есть, отчего сильно теряют в весе. Тошнота особенно часто возникает у тех людей, которые, помимо гастрита, имеют еще какое-то заболевание пищеварительного тракта (например, хронический панкреатит или холецистит).

Рвота чаще беспокоит тех больных, у которых повышена секреция желудочного сока или имеется язва желудка. Ее возникновение связано с тем, что избыток кислоты раздражает слизистую оболочку желудка, от чего он пытается избавиться естественным путем, т. е. с помощью рвоты.

При язве наблюдается рвота съеденной пищей с кислым запахом, особенно часто возникающая на высоте болевого приступа. Иногда больные даже специально вызывают рвоту. Ведь при этом кислое содержимое желудка выходит наружу, приступ проходит, состояние больного значительно облегчается.

Интересно!

Нужно знать, что тошнота и рвота могут встречаться и при заболеваниях кишечника. Однако это не такие частые признаки. Их возникновение свидетельствует об обострении заболевания или о его неблагоприятном течении.

Тошноты при язвенной болезни почти никогда не бывает, а вот рвота – очень часто.

Отрыжка, изжога

Это также весьма распространенные признаки заболеваний желудочно-кишечного тракта. Отрыжка может появиться и у практически здоровых людей (после приема газированных напитков или таких овощей, как редька, редис). Отрыжка может быть воздухом при так называемой аэрофагии, т. е. заглатывании большого количества воздуха во время приема пищи. Такое состояние характерно для людей с тонкой нервной организацией, чувствительных или неуравновешенных субъектов или просто любителей поговорить за едой, т. е. причины ее чаще всего неврогенные.

Может быть отрыжка съеденной пищей или с кислым привкусом. Это бывает при недостаточной функции пищеводного жома, который отделяет пищевод от желудка. Такое состояние может встречаться самостоятельно, но чаще сочетается с хроническими заболеваниями желудка. Кислая отрыжка говорит об избыточной секреции желудочного сока.

Отрыжка с горьким привкусом свидетельствует о попадании желчи в желудок, а оттуда – в ротовую полость. Часто встречается при заболеваниях крупных пищеварительных желез, т. е. печени и поджелудочной железы, при холецистите. Так как эти состояния практически всегда сочетаются, то этот признак также можно считать симптомом поражения желудка.

Изжога – это чувство жжения по ходу пищевода (за грудиной). Если задать человеку вопрос, была ли у него когда-нибудь изжога, а он спросит, что это такое, значит, у него никогда ее и не было. Потому как такое чувство невозможно забыть, испытай хотя бы один раз. Изжога так же, как и отрыжка, возникает при слабости пищеводного жома, но появляется только на фоне очень высокой желудочной секреции. Кислое желудочное содержимое может забрасываться в пищевод на разную высоту, поэтому и изжога может ощущаться по-разному иногда жжет только за грудиной, а иногда кислое содержимое выбрасывается в рот. При возникновении изжоги страдающие ею люди стараются сразу же принять меры по ее ликвидации. Встречается подобное состояние при гастритах и при язвенной болезни желудка.

Нарушение аппетита

Все знают, что когда что-нибудь болит, то ничего не хочется, а уж тем более есть. А при тошноте, рвоте и изжоге прием пищи только усугубляет и без того плачевное состояние. Отсюда легко понять, что нарушение аппетита при заболеваниях желудка и кишечника встречается очень часто.

При обострении язвенной болезни прием пищи может провоцировать болевой приступ. Поэтому пациенты боятся есть, а если едят, то очень легкую пищу (молоко, жидкие каши, кисели). Аппетит снижается. А вот в период ремиссии, т. е. при отсутствии острого процесса, язвенные больные, наоборот, очень любят поесть. Это связано с тем, что пища связывает избыточную кислоту в желудке.

Гастрит с пониженной кислотностью характеризуется также уменьшением аппетита, поскольку кислоты вырабатывается мало, пища не переваривается и есть не хочется совсем. Снижение аппетита, а то и полная его потеря часто сопровождают опухолевые заболевания желудка.

В период обострения заболеваний кишечника аппетит, как правило, снижается вплоть до полной потери. Это связано с тем, что пища провоцирует болевые приступы. После еды кишечник начинает работать гораздо активнее, вырабатывает больше соков и сильнее сокращается. А при активном воспалении организму это совсем не нужно. Он старается помочь выздоровлению, снижая аппетитные запросы.

При синдроме раздраженного кишечника снижение аппетита вызвано психологическими причинами. Больным кажется, что прием пищи может вызывать неприятные ощущения, поэтому они едят плохо.

Онкологические больные, например, совсем не едят мясные продукты, так как один их вид или запах вызывает мучительную тошноту.

Нарушения стула

Практически все больные с недугами желудочно-кишечного тракта жалуются на расстройство стула. При этом нарушения могут быть выражены настолько, что буквально изматывают несчастных страдальцев.

Когда мы рассматривали строение и функции кишечника, уже немного коснулись этой проблемы. Поэтому вам нужно вернуться немного назад и еще раз перечитать данный раздел, чтобы не упустить важные детали. Однако теперь пришло время поговорить об этом подробно.

Стул может нарушаться не только при заболеваниях кишечника (что было бы весьма логично), но и при проблемах с желудком, печенью, поджелудочной железой и т. д. В этих случаях характер нарушений зависит от интенсивности секреции пищеварительных соков, которые обрабатывают пищу. Если желудок секретит слишком много пищеварительного сока, то больных чаще всего беспокоят запоры. Такое состояние встречается при гастрите с повышенной секреторной активностью и при язве желудка, которая очень часто сочетается с избыточной выработкой соляной кислоты. Нарушение стула при этом, как правило, выражено не очень ярко. Стула может не быть 2 или максимум 3-4 дня. Однако в период выраженного обострения заболевания отсутствие дефекации может стать одной из основных жалоб наряду с болями. Некоторые пациенты жалуются на недельное отсутствие стула, что конечно же оказывает выраженное психологическое воздействие. При язве желудка запоры часто сочетаются с болями по ходу толстой кишки (чаще – в нижних отделах живота, слева или справа). Объяснить это просто: кислое желудочное содержимое, попадая в кишечник, раздражает его стенки, в результате чего возникают спазмы. Помимо того, что возникает задержка стула, может резко уменьшаться и его количество. Выходящие массы принимают вид овечьего кала, становятся скудными и редко отходят.

При заболеваниях желудка со сниженной выработкой желудочного сока (при хронических длительно текущих гастритах, опухолях желудка), наоборот, стул учащается, т. е., говоря попросту, появляется понос. Это связано с тем, что пища недостаточно обрабатывается соками и поступает в кишечник практически в первоначальном виде. Когда мы говорим о поносе, то в первую очередь имеем в виду учащение дефекации до 2-3 раз в сутки, что конечно же не является нормой. Никаких примесей в кале при этом обычно не бывает, количество его не увеличивается.

Больные с заболеваниями желудка могут жаловаться на так называемый неустойчивый стул. При этом эпизоды выраженных запоров чередуются с поносами. Это обусловлено неустойчивой секрецией желудочного сока.

Однако все же нарушение стула наиболее характерно для заболеваний кишечника. Ведь именно этот отдел пищеварительной трубки ответствен за переваривание, всасывание и окончательное формирование каловых масс.

Для заболеваний кишечника характерны различные нарушения. При воспалении тонкой кишки (при хроническом энтерите) стул имеет тенденцию к учащению. Больных чаще всего беспокоят именно поносы (или диарея), т. е. частое опорожнение кишечника с выделением неоформленных каловых масс. Обычно это происходит 2-3 раза в день, иногда и чаще (поэтому может возникнуть подозрение на кишечную инфекцию). Стул при энтерите обычно обильный, не жидкий, но и неоформленный, имеет вид кашицы золотисто-желтого цвета. В отличие от болей, позывы на низ возникают почти сразу после еды (через 20—30 мин), а могут возникнуть и во время приема пищи. Сопровождаются эти позывы сильным урчанием и переливанием в животе, что связано с резким усилением работы тонкой кишки.

Интересно!

При энтерите довольно часто отмечается четкая зависимость нарушения стула от приема определенных продуктов. Например, некоторые пациенты страдают от непереносимости коровьего молока, после приема которого в пищу стул резко учащается.

Обострение хронического энтерита с развитием диареи также может провоцироваться приемом острой, обильно приправленной, жареной пищи, переизбытком, приемом алкоголя и холодных газированных напитков. В период ремиссии, т. е. отсутствия яркого воспаления, стул может быть абсолютно нормальным.

При хронических воспалительных процессах в толстой кишке также может возникать нарушение дефекации. Стул носит неустойчивый характер: запоры чередуются с поносами. Гораздо реже больные жалуются только на запоры или только на поносы. При запорах кал имеет вид овечьего: он очень сухой и выделяется небольшими порциями, иногда с примесью крови или слизи. Однако чаще всего при обострении колита возникают поносы, при которых, в отличие от энтерита, стул может быть до 10—15 раз в сутки. Отхождению кала часто предшествуют сильные схваткообразные боли в низу живота, урчание и чувство переливания в животе из-за избытка газов.

При функциональных нарушениях в толстой кишке, например при синдроме раздраженной толстой кишки (которым, кстати, сейчас страдает

большая часть населения в силу стрессов), стул нарушается в сторону запоров. При этом часто они вызываются так называемыми психогенными причинами, например невозможностью или нежеланием ходить в туалет на работе. При этом могут возникнуть выраженные запоры. Опорожнение кишечника кажется неполным, неудовлетворительным.

При геморрое, сопровождающемся анальной трещиной, из-за сильнейших болей возникает рефлекторный спазм мышц прямой кишки, а иногда пациенты насильно удерживаются от походов в туалет, так как боятся этих болей. В результате возникает запор.

Общие расстройства

Многие пациенты, особенно в период обострения, избегают приема пищи, так как это провоцирует боль, тошноту, рвоту и другие болезненные состояния. Иногда вес тела падает так сильно, что больные просто не могут подняться с постели.

В силу нарушения нормального питания развиваются трофические расстройства, т. е. связанные с отсутствием поступления в организм всех необходимых питательных веществ. Кожа становится сухой и шелушится, в волосах может появиться перхоть. Ногти ломаются и слоятся. Волосы тускнеют и выпадают, кончики их секутся. Это обусловлено недостаточным поступлением микроэлементов и витаминов.

Заболевания желудка и кишечника – это довольно неприятные состояния, которые в некоторых случаях при неблагоприятном течении сильно изнуряют больных.

Конечно, все эти признаки появляются далеко не сразу и не всегда, а только при длительном и неблагоприятном течении заболевания.

Часто больные страдают анемией, что выявляется при лабораторном исследовании крови. Проявляется анемия бледностью кожи, слабостью, повышенной утомляемостью, снижением работоспособности. Больные с трудом выполняют привычную работу, становятся рассеянными. Кстати, эти же признаки могут появиться и при недостаточном питании.

Очень часто признаком поражения желудочно-кишечного тракта является нарушение психики. Это связано с развитием ипохондрических настроений, иногда столь выраженных, что они перекрывают клинику основного заболевания. Больные подавлены, боятся обострения заболевания, появления болей и других тягостных признаков. Они любят ходить по врачам, консультироваться со знающими людьми, проходить сложные и порой неприятные обследования.

Часто нарушаются сон и дневная активность.

Для малышей и подростков характерно наличие синдрома «сокрытия болезни». Это особенно характерно для тех детей, которые часто и долго лечатся в больнице в силу частых обострений недуга.

В чем проявляется этот синдром? Ребенок ни на что не жалуется, хотя у него много причин для беспокойства. Когда болит живот, он говорит, что все хорошо, потому что боится попасть в больницу. Такие дети не любят и боятся врачей и медицинских манипуляций. При осмотре они капризны и плачут, но часто не потому, что им больно, а потому что страшно.

Часто для успешного лечения пациентов с заболеваниями желудочно-

кишечного тракта, помимо основного лечения, необходима консультация психолога или психотерапевта.

Глава 4

Заболевания желудка и кишечника



В этой главе мы рассмотрим основные недуги, которые поражают желудок и кишечник: дадим им определение, попытаемся выявить те причины, которые способствуют их возникновению, а также разберемся в признаках, являющихся постоянными спутниками этих болезней.

Среди заболеваний желудка и кишечника в настоящее время наиболее распространенными являются гастриты (воспаление слизистой) и язвенная болезнь.

Гастриты

Что же такое гастрит? Врачи определяют это заболевание как воспаление слизистой оболочки желудка с нарушением функций органа. При гастрите нарушаются процессы обновления клеток, что очень важно для нормальной работы желудка. Это приводит к тому, что соляная кислота и ферменты желудочного сока вырабатываются неправильно. Соответственно, нарушается переваривание пищи не только в желудке, но и в кишечнике, так как эти оба процесса тесно связаны друг с другом.

Гастриты могут быть острыми и хроническими.

Острые гастриты возникают под действием какого-то сильного раздражителя, что приводит к выраженной воспалительной реакции со стороны слизистой оболочки. Это может быть отравление нечаянно принятыми внутрь химическими веществами, пищевое или алкогольное отравление, а также воздействие аспирина (или другой кислоты) в больших дозах. Кроме этого, острое воспаление желудка может возникнуть при стрессе (например, после перенесенной автокатастрофы, шока).

Однако чаще всего встречаются *хронические гастриты*, которыми, согласно современным данным, страдает от 25 до 75% населения земного шара. Вот такие неутешительные цифры! Хронический процесс отличается от острого тем, что протекает волнообразно. Это означает, что периоды благополучия (так называемой ремиссии), когда нет практически никаких жалоб, сменяются периодами обострений, во время которых проявляются основные признаки болезни.

Течение хронического гастрита может быть разным. У одних больных (которые соблюдают все рекомендации по лечению) обострений почти не бывает. Другие же пациенты почти не выходят из больниц, потому что их постоянно беспокоит желудок.

Какие же причины могут привести к заболеванию? В первую очередь это неправильное питание: нерегулярный прием пищи, некачественные продукты, увлечение острым и жареным, большие перерывы между едой, переедание и недоедание могут способствовать развитию этого недуга. Отсюда легко понять, почему хронические гастриты столь широко распространены в настоящее время.

Воспаление желудка может возникнуть при постоянном приеме алкоголя (особенно некачественного и в больших дозах), у хронических курильщиков.

Некоторые люди склонны без врачебного совета к приему некоторых лекарств, которые сильно раздражают слизистую оболочку органа. Это аспирин, который, помимо острого воспаления, может вызвать и хроническое, если его длительно принимать внутрь, многие сильные

сердечные средства типа сердечных гликозидов, гормональные препараты.

Гастрит может развиваться у людей, подверженных профессиональным вредностям, таким как заглывание пыли, паров вредных химических соединений и т. д. Известно, что работающие на вредных производствах чаще других страдают патологией желудка и кишечника.

Интересно!

Последние исследования доказали, что в кислой среде желудка, где погибают даже самые устойчивые микробы, могут жить и успешно размножаться особые редкие микроорганизмы, вызывая хроническое воспаление. Называются они геликобактериями.

Ученые считают, что эти бактерии сейчас обитают практически у всех людей, поэтому так широко распространены и болезни желудка.

Хроническое воспаление желудка сопровождается определенными признаками, или симптомами. Они зависят в большей степени от того, как активно вырабатывается желудочный сок. При хроническом гастрите выработка желудочного сока нарушается всегда. В одних случаях она может усиливаться. Такой хронический гастрит называется гастритом с повышенной секреторной активностью (гиперацидным). А в других желудочного сока вырабатывается мало или совсем не вырабатывается. Тогда говорят о хроническом гастрите с секреторной недостаточностью (гипоацидным).

Признаки этих двух заболеваний и принципы их лечения будут разными.

При недостаточной выработке желудочного сока появляются следующие жалобы. Прежде всего это боли. Они довольно слабые и возникают в верхних отделах живота (в подложечной области). Характер их тупой, ноющий. Это может быть даже не боль, а просто неприятное чувство давления или тяжести под грудиной.

Кроме этого, так как пища плохо переваривается и застаивается в желудке, возникают отрыжка тухлым, тошнота, может быть даже рвота. Аппетит, как правило, нарушается: снижается или может исчезнуть совсем. Поэтому при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью больные часто худеют, у них портится кожа, волосы и ногти (в организм поступает недостаточно питательных веществ).

Поскольку нарушается нормальное пищеварение, то изменяется и характер стула, который становится неустойчивым, преобладают поносы.

Больных беспокоит урчание и чувство переливания в животе, что связано с застоем пищи и повышенным газообразованием.

Нарушается психика: портится настроение, появляется раздражительность, нарушается сон. Больные становятся вялыми, быстро устают.

Совершенно другая картина болезни возникает при *гастрите с повышенной выработкой желудочного сока*. Основной жалобой становится выраженная боль в животе. Порой она бывает настолько интенсивной, что заставляет прикладывать к животу грелку с теплой водой или ложиться в постель для облегчения состояния. Боль также возникает в подложечной области и носит распространенный характер (т. е. человек не может указать точное место болевых ощущений). Боль при таком гастрите, как правило, связана с приемом пищи и возникает во время еды или сразу же после нее.

Часто появляется отрыжка воздухом или съеденной пищей (но никогда не тухлым). Отмечаются тошнота и даже рвота.

Нарушение стула сводится к преобладанию запоров, иногда весьма продолжительных. А из других симптомов можно отметить общие расстройства психики: резкие перепады настроения, раздражительность. У больных снижается работоспособность, нарушается сон.

Картина такого заболевания, как хронический гастрит, в общем-то весьма специфична и позволяет сразу заподозрить недуг. Однако для точной постановки диагноза необходима консультация врача и порой проведение некоторых дополнительных и не всегда приятных методов обследования.

В некоторых случаях может не быть никаких признаков болезни, кроме изжоги, которая иногда просто изматывает больных своим постоянством.

Язвенная болезнь

Язвенная болезнь – хроническое заболевание (т. е. протекающее с периодами обострения и благополучия) желудка или двенадцатиперстной кишки, при котором возникает дефект слизистой оболочки, более или менее глубокий. Именно он и называется язвой.

Интересно!

Установлено, что язвенная болезнь желудка – это удел лиц старше 40 лет, тогда как язва двенадцатиперстной кишки поражает в основном более молодых людей, в том числе и детей.

Причинами язвенной болезни являются те же самые факторы, которые приводят и к возникновению гастритов. Только действуют они дольше и интенсивнее. Это приводит к нарушению естественного защитного барьера слизистой оболочки, и развивается болезнь. Нужно сказать, что в развитии язвы некоторые моменты играют ведущую роль. Так, например, установлена роль длительного и выраженного стресса в развитии язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме этого, велика роль наследственности, о которой мы подробно уже говорили. Поэтому, если у вас в роду были язвенники, то вам следует гораздо внимательнее относиться к своему желудку и беречь его.

Мы уже говорили о том, что в желудке постоянно живут вредные бактерии, которые вызывают воспаление слизистой оболочки. Эти же бактерии при длительном пребывании в желудке и приводят к образованию язвы, если организм уже ослаблен стрессом, неправильным питанием, наследственностью. Факт является доказанным, и группа ученых, выяснивших это, даже получила Нобелевскую премию в 2005 г. за открытие. Поэтому людям, склонным в силу тех или иных причин к язвенной болезни, необходимо выявлять наличие *Helicobacter pylori*.

Возникновение язвы в двенадцатиперстной кишке связано с забросом кислого содержимого желудка в ее просвет. Повторимся, в тонкой кишке содержимое щелочное, поэтому кислый желудочный сок сильно раздражает стенки двенадцатиперстной кишки, которые привыкли к более «мягкой» среде. Слизистая оболочка легко повреждается, и возникает язва. Привести к развитию язвенной болезни двенадцатиперстной кишки могут абсолютно все те же факторы, что действуют на желудок. Поэтому отдельно останавливаться на них нет смысла.

Язвенная болезнь характеризуется разнообразной клинической картиной. Симптомы зависят от месторасположения дефекта, возраста больного, длительности существования заболевания, наличия обострения

или ремиссии, сопутствующих осложнений. Однако ведущим признаком недуга является боль в животе. Именно она в большинстве случаев и заставляет обращаться за медицинской помощью.

Если язва располагается в желудке, то боль чаще всего появляется в верхних отделах живота под мечевидным отростком грудины (там же, где и при гастрите). Однако, в отличие от гастрита, больной часто может пальцем показать, где у него болит. Позднее, после проведения специального обследования, оказывается, что пациент не хуже сложных приборов смог определить расположение своей язвы.

Интенсивность болей может быть самой разной. Иногда она тупая, ноющая, но чаще всего достаточно интенсивная (как при гастрите с повышенной секрецией) и даже более выраженная вплоть до невозможности терпеть. Пациенты с большим стажем прекрасно знают, что нужно делать для снятия такого приступа. Они выпивают стакан теплого молока, ложатся на левый бок, прикладывают к животу грелку, подтягивают ноги к животу. Иногда им помогают только специальные, прописанные врачом препараты с обезболивающим эффектом. Этот факт тоже очень демонстративен для постановки диагноза, так как помогает отличить язву от других желудочных поражений.

При язвенной болезни желудка обычно прослеживается четкая связь между временем возникновения болей и приемом пищи. Боли чаще всего появляются через 10—15 мин от начала еды, когда пища уже попала в желудок и начала травмировать язвенный дефект. Возникают боли при погрешности в диете, после обильной или сильно приправленной специями еды.

К дополнительным признакам можно отнести изжогу, отрыжку кислым и неприятный кисловатый привкус во рту как проявления повышенной кислотности желудочного сока. На высоте болей часто возникает рвота съеденной пищей с кислым запахом, что облегчает боли.

У больных часто нарушается стул. Преобладают запоры, которые сочетаются с болями по ходу толстой кишки (чаще – в нижних отделах живота, слева или справа).

Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки имеет сходную картину. Также возникают схожие по характеру боли. Однако располагаются они немного ниже, в месте проекции двенадцатиперстной кишки на переднюю брюшную стенку (чуть выше и правее пупка). Именно здесь желудок переходит в кишечник. Боли чаще всего носят «голодный» характер: возникают спустя 3-4 ч после еды, когда пища в основном уже прошла в кишечник и начинает раздражать его слизистую оболочку.

Встречаются и ночные боли как разновидность «голодных». Из-за них пациенты просыпаются ночью и пытаются снять приступ молоком или лекарствами.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – это куда более грозное и опасное заболевание, чем просто хронический гастрит. При этом заболевании довольно часто возникают осложнения, которые требуют экстренного обращения в больницу. Связано это чаще всего с неправильным образом жизни и с нежеланием некоторых пациентов соблюдать правила лечения. Обострение язвенной болезни является одним из основных состояний, по поводу которого люди обращаются за специализированной медицинской помощью. А осложнения довольно часто приводят больных на операционный стол.

Не хотим вас пугать. Просто нужно знать, что если врачи поставили вам такой диагноз, то это требует максимального внимания к своему желудочно-кишечному тракту. Вы должны соблюдать все рекомендации и при возникновении необычных ощущений, которые не укладываются в привычную именно для вас картину болезни, обязательно обращаться к врачу.

Давайте теперь разберемся с болезнями кишечника. Их гораздо больше, чем недугов, поражающих желудок. Чаще всего встречаются воспаления кишечника. Они так же, как и гастриты, являются настоящим бичом современного человека. Учитывая нервный образ жизни, также довольно часто можно встретить синдром раздраженной толстой кишки, который является прямым следствием стрессов. У маленьких детей (особенно первого года жизни), да и у взрослых тоже, кишечник иногда реагирует на внешние воздействия развитием дисбактериоза. (О нем мы тоже поговорим.) Нередко люди страдают такой неприятной болезнью, как геморрой, причиняющей немало страданий.

Хронический энтерит

Если воспаление затрагивает тонкую кишку, то говорят об энтерите. При длительно текущем воспалении слизистая тонкой кишки теряет свойственное ей строение. Поэтому нарушается переваривание пищи и ее всасывание, продвижение пищи дальше, в толстую кишку. Встречается эта болезнь не столь часто, как другие, но знать о ней надо. Как и всякий хронический процесс, энтерит протекает с периодами обострения и относительного благополучия, когда жалобы практически отсутствуют.

Каковы же причины хронического энтерита?

Часто недуг является следствием плохо пролеченного острого поражения. А к нему могут приводить все те же причины, о которых мы уже говорили, да плюс кишечные инфекции. В тонкой кишке нередко обитают такие паразиты, как лямблии, аскариды, широкий лентец и другие, вызывая воспаление.

Немаловажным фактором является опять-таки неправильное питание. Это переедание, недоедание, еда всухомятку, злоупотребление приправами и пряностями, преобладание углеводов в рационе. Определенное значение играет прием алкоголя (особенно некачественного) в больших дозах и регулярно.

Считается, что хроническое воспаление тонкой кишки может быть следствием отравлений солями тяжелых металлов, мышьяком, фосфором на производстве, грибами, бытовыми ядохимикатами.

В некотором роде отравление возникает и при постоянном неправильном приеме некоторых лекарств, все того же пресловутого аспирина, гормонов, многих антибиотиков, средств, подавляющих иммунную систему.

Интересно!

Нередко хронический энтерит является следствием воздействия на организм ионизирующего излучения, что встречается после лучевой терапии по поводу опухолевых заболеваний других органов.

Часто заболевание возникает у людей с пищевой аллергией или непереносимостью некоторых продуктов и веществ (например, коровьего молока, белков сои или компонентов, входящих в состав пшеницы), у лиц с врожденной недостаточностью функции определенных ферментов кишечника. И, наконец, хронический энтерит нередко сопровождает другие заболевания желудочно-кишечного тракта (например, хронический гастрит, панкреатит, холецистит, болезни печени).

Что же за симптомы говорят о недуге?

Как и при хроническом колите, это боль в животе и нарушение стула, которые являются ведущими признаками болезни.

Боли обычно в околопупочной области, иногда чуть выше или ниже. Болевые ощущения бывают обычно тупого, распирающего характера и практически никогда не бывают острыми, колющими или режущими. При энтерите кишечная колика является редкостью и говорит о сопутствующем колите. Возникают боли через 2-3 ч после еды. Часто состояние резко ухудшается после приема в пищу тех продуктов, которые человек не переносит. Обострение процесса также может вызываться приемом острой, сильно приправленной и пересоленной, жареной или копченой пищи, перееданием, алкоголем.

Боли сопровождаются вздутием живота, чувством распирания за счет усиленного образования газов, переливанием, урчанием в нижних отделах кишечника. Помогает снять боли теплая грелка или медикаменты – спазмолитики (например, но-шпа).

Следующим по значимости признаком является нарушение стула. Если при хроническом колите могут быть запоры, то при энтерите их не бывает никогда. Наоборот, развиваются поносы (диарея). Стул реже, чем при колите (2-3 раза в день), но очень обильный, не жидкий, но и неоформленный.

В отличие от болей, позывы на «низ» провоцируются едой почти сразу (через 20—30 мин), а могут возникнуть и во время приема пищи.

Дополнительные симптомы хронического энтерита чрезвычайно многообразны и объясняются нарушением переваривания и всасывания питательных веществ, витаминов и необходимых для жизнедеятельности минеральных солей. При среднетяжелом и тяжелом течении болезни в кишечнике почти ничего не всасывается. Поэтому человек быстро худеет, возникают признаки гиповитаминоза (недостатка витаминов): кожа бледнеет, становится сухой, волосы ломкими, тусклыми, ногти слоятся. Аппетит снижается, появляются вялость, сонливость, повышенная утомляемость. При дефиците витамина С может развиваться повышенная кровоточивость. Больной человек замечает, что во время чистки зубов у него кровоточат десны, нередко бывают носовые кровотечения, которых раньше никогда не было, а синяки возникают от незначительного удара. При длительном, тяжелом течении болезни возникает нарушение менструальной функции у женщин и потенции у мужчин как крайнее проявление витаминной недостаточности.

Конечно, у больных людей меняется и психика. Появляется раздражительность, сон нарушается, нередко развивается депрессия.

Хронический колит

Хронический колит – это воспалительное заболевание толстой кишки, которое протекает длительно и приводит к нарушению функции его слизистой оболочки. По своему развитию недуг напоминает гастрит, слизистая оболочка также меняет свою структуру и не может полноценно выполнять возложенные на нее функции (а мы помним, что в толстой кишке происходит окончательное переваривание и всасывание).

При длительно текущем процессе также нарушается формирование и выведение каловых масс из организма.

Хронический колит протекает с периодами обострения, когда больной предъявляет многочисленные жалобы, которые сменяются периодами относительного благополучия, во время которых признаков болезни почти нет.

Причин, которые могут привести к развитию болезни, огромное множество. В первую очередь это последствия перенесенных ранее острых кишечных инфекций: дизентерии, сальмонеллеза, брюшного тифа, многих вирусных инфекций (в том числе ротавирусной у маленьких детей). После этих тяжелых состояний слизистая кишечника полностью не восстанавливается, поэтому поддерживается хроническое воспаление.

В развитии колита свою роль играет и дисбактериоз в качестве следствия острой кишечной инфекции или самостоятельного заболевания. Вообще вы должны знать, что хронический колит может служить причиной дисбактериоза, но в то же время и сам дисбактериоз может вызвать колит. Это лишний раз показывает нам, что в организме все тесно взаимосвязано.

Определенное значение отводится также простейшим и глистам. Это кишечные амебы, лямблии, аскариды и др. Сами они не могут вызвать воспаление, но нарушают местный иммунитет, и болезнь легко возникает.

Неправильное питание – немаловажный фактор развития болезни. Длительное нарушение пищевого режима, однообразная пища, большое количество пряностей, еда всухомятку, недостаток овощей, фруктов, растительной клетчатки, жидкости. Не правда ли, очень напоминает рацион современного человека?

Интересно!

Гиподинамия (малоподвижный образ жизни) – дополнительное обстоятельство, которое увеличивает возможность заработать такую «замечательную» болезнь, как хронический колит. Недаром его наряду с геморроем называют заболеванием сидячих людей.

Колит может возникнуть при отравлении организма солями фосфора, мышьяка, ртути, что часто встречается как профессиональная вредность.

Нельзя забывать, что некоторые лекарства в неумелых руках также могут привести к этой «занудной» проблеме. Длительный и бесконтрольный прием слабительных средств, использование свечей, клизм с некоторыми медикаментами (что нередко можно встретить у людей, страдающих постоянными запорами на фоне колита), сердечных лекарств, гормонов и так далее могут способствовать развитию болезни.

Нередко хронический колит встречается как вторичное поражение на фоне хронического гастрита, холецистита, панкреатита, заболеваний тонкой кишки. Поэтому если у вас не все в порядке с желудочно-кишечным трактом, насторожитесь вдвойне и следите за здоровьем.

Какие же признаки свидетельствуют о хроническом колите? Ведущие симптомы: постоянная боль в животе и нарушение стула. Болит обычно в низу живота или в боковых его отделах (чаще слева). Если воспаляется поперечно-ободочная кишка, то боль может возникать и в верхних отделах живота. Ее легко спутать с болями при болезнях желудка и тонкой кишки.

По характеру боли схваткообразные и весьма сильные, называются часто кишечной коликой, что живо говорит об их силе. Иногда сопровождаются тошнотой и даже рвотой.

Боли усиливаются через 5-6 ч после еды, иногда ночью или под утро. Это состояние носит название «симптома будильника», так как заставляет человека просыпаться и бежать в туалет. Может провоцировать боль пища: молоко, капуста, черный хлеб, бобовые, т. е. все то, что способствует образованию газов. Стул нарушается, носит неустойчивый характер: запоры чередуются с поносами. При этом в процессе болезни стул может быть разным. Чаще больные жалуются на поносы: стул может быть в течение дня много раз, но маленькими порциями. При запорах кал становится лентовидным, бобовидным, в виде орешков, содержит примеси слизи (характерный признак воспаления), крови.

Часто отмечается вздутие живота, что связано с повышенным газообразованием, метеоризмом (неотхождением кишечных газов), что только еще сильнее расстраивает больных. В животе как будто что-то постоянно переливается и урчит.

Психика у таких больных, как правило, нарушена. Причем чем тяжелее протекает заболевание, тем более выражены эти изменения. Люди становятся сварливыми, с ними очень трудно ужиться, они могут

Больные хроническим колитом также нуждаются в консультации

психотерапевта, а возможно, что потребуются и соответствующее лечение.

говорить о своем недуге часами. Им всегда кажется, что состояние их намного хуже, чем есть на самом деле, что заставляет постоянно обращаться к врачам. Нарушается сон, снижается работоспособность, развивается депрессия.

Синдром раздраженной толстой кишки

Под этим понятием в настоящее время подразумевается целый комплекс состояний, связанных с нарушением двигательной функции толстой кишки. Основные проявления болезни следующие: боль в животе, связанная с нарушением движения кишок, поносы, запоры или их чередование, психогенный анальный зуд, боль в прямой кишке (прокталгия) и др.

Когда врач ставит диагноз «синдром раздраженной толстой кишки» (что, к сожалению, становится все чаще и чаще), то подразумевается, что воспаления в кишечнике нет. Этим заболевание отличается от хронического колита, когда воспаление присутствует обязательно.

Кишечные дискинезии

При этом всегда нарушается двигательная функция кишечника, как правило, в сторону спазмирования.

Причины самые разные, но наиболее частые психогенные: отрицательные эмоции, постоянные стрессы, личностные особенности. Кроме этого, кишечные инфекции с последующим развитием хронического колита, пищевая непереносимость, неправильное питание также играют свою роль. Большое значение придается малоподвижному образу жизни и наследственности.

Интересно!

Установлено, что люди с нестабильной психикой, которым свойственна чрезмерная реакция на окружающие обстоятельства, часто страдают дискинезией кишечника.

Как проявляется заболевание? Чаще всего в виде болей разной интенсивности: от слабых до коликоподобных. Продолжительность приступа – от нескольких минут до часов. Болит чаще всего в низу живота, где расположена толстая кишка. Приступ провоцируется эмоциональным возбуждением, перееданием, ношением тугого пояса, нарушением осанки.

При дискинезии также очень часто наблюдается метеоризм, вздутие живота, которое сопровождается громким урчанием. Это только ухудшает психическое состояние пациентов и, соответственно, провоцирует появление боли.

У многих больных изменяется характер стула, причем преобладают запоры. Дефекация редкая, часто больные ощущают, что кишечник как бы не полностью опорожнился. Реже встречаются поносы. При этом они провоцируются все тем же пресловутым эмоциональным фактором. Больному стоит чуть понервничать, как появляются позывы на «низ». В обиходе такое состояние называется «медвежья болезнь».

Страдает психика, причем иногда весьма значительно. Пациентам свойственна излишняя чувствительность, усиленная забота о своем здоровье. Некоторые люди склонны драматизировать ситуацию, считая свое состояние тяжелым, и постоянно обращаются к врачам. Часто наблюдаются депрессия, перепады настроения, нарушение сна.

Функциональный запор

Это еще одно из проявлений синдрома раздраженной толстой кишки. Запором принято считать задержку стула более чем на 48 ч. К этому же нарушению относится и несколько дефекаций в день с отхождением небольшого количества кала и чувством неполного опорожнения кишечника.

Причин задержки стула множество. Но нас сейчас интересует именно функциональный запор. Он возникает при нарушении двигательной работы кишечника по продвижению каловых масс.

Что этому способствует? Прежде всего психогенные причины. Например, привычка задерживать дефекацию в силу неудобных условий (на рабочем месте), при спешке. Это могут быть стрессовые ситуации, тревога. Кроме того, нарушение питания с недостатком клетчатки, малоподвижный образ жизни. Функциональный запор часто возникает на фоне дискинезий кишечника. Токсическое воздействие на кишечник может привести к запору (отравление свинцом, ртутью, никотином).

Женщины: использующие гормональные контрацептивы, чаще страдают функциональными запорами.

Многие лекарственные препараты в качестве побочного действия имеют задержку стула. Например, обволакивающие вещества и медикаменты (алмагель и пр.), которые часто используют больные язвенной болезнью и гастритом для снятия изжоги и болей.

Проявления функционального запора весьма разнообразны. Стул у больных может быть 2-3 раза в неделю или реже. Иногда бывает «запорный понос», когда человек ходит в туалет несколько раз в день, но понемногу, не получая облегчения. Часто возникает боль в животе из-за растяжения кишечника калом, метеоризма и вздутия живота. Облегчение, естественно, наступает после отхождения газов или опорожнения кишечника.

Так как вредные продукты обмена выводятся плохо, то страдает и общее состояние. Портится кожа, нередко появляются сыпи и фурункулы. Снижается работоспособность, ухудшается настроение, появляется нервозность.

Прокталгия

Прокталгия – это болезненное функциональное состояние прямой кишки, проявление синдрома раздраженного кишечника.

Наиболее распространена прокталгия среди женщин в возрасте 30—50 лет. Единственным ее признаком является боль по ходу прямой кишки или в промежности, возникающая обычно внезапно, чаще ночью, длящаяся 20—30 мин и самостоятельно проходящая. Больные описывают боли по-разному: как колющие, режущие, тянущие. Однако у одного и того же пациента их характер никогда не меняется. Боли в прямой кишке не сопровождаются нарушением стула или какими-то другими признаками поражения пищеварительной системы.

Для того чтобы поставить диагноз «прокталгия» (что, нужно признаться, встречается весьма редко), врач должен исключить другие заболевания, которые проявляются болью в этой области. Это опухоли прямой кишки, предстательной железы у мужчин, заболевания женской половой сферы и мочевыделительного тракта, воспаления прямой кишки, геморрой.

Причины прокталгии до сих пор выяснить не удалось. Установлено, что люди с хрупкой нервной организацией страдают ей гораздо чаще.

Психогенный анальный зуд

Это довольно редкое состояние, которое относится к группе функциональных расстройств толстой кишки. При нем появляется мучительный зуд в области наружного отверстия прямой кишки (ануса). Причины этого неизвестны. Ясно только, что среди них немалую роль играют психогенные факторы, а часто различные сексуальные расстройства. Лица, страдающие этим состоянием, отличаются повышенной нервной возбудимостью и эмоциональностью.

Чаще всего анальный зуд встречается у мужчин в возрасте от 25 до 50 лет.

Проявление болезни должно быть понятно из ее названия. Человека беспокоит упорный, порой нестерпимый зуд. Ночью под теплым одеялом он может усиливаться. Поэтому пациенты лишаются сна, у них портится настроение, снижается аппетит, больные худеют. У части больных состояние может ухудшаться после дефекации, приема острой пищи или алкоголя, в сидячем положении.

Часто в расчесы и царапины попадает инфекция и развивается воспаление прямой кишки.

Дисбактериоз кишечника

Вы, наверное, слышали, что в нашем кишечнике обитает множество бактерий. Эти микроорганизмы в сумме составляют нормальную микрофлору кишечника. Она очень важна, так как без нее нарушается внутреннее равновесие организма.

Среди полезных бактерий кишечника следует выделить такие, как бифидобактерии, лактобактерии (которыми специально обогащают лечебные молочнокислые продукты), кишечную палочку и др. Однако в силу определенных причин хрупкое равновесие между количеством нужных нам и болезнетворных бактерий может нарушаться. И тогда в кишечнике поселяются микроорганизмы, без которых мы можем прекрасно обойтись, а нормальная микрофлора начинает пропадать. Так развивается дисбактериоз (дисбиоз).

Интересно!

После оперативных вмешательств (особенно на органах брюшной полости) с применением наркоза, приема лекарственных веществ, угнетающих иммунную систему (иммунодепрессантов), гормонов, антибиотиков вероятность заболевания резко возрастает.

Дисбактериоз – это не совсем самостоятельный недуг, а скорее состояние, которое сопутствует ряду других заболеваний. Перечисление причин, ведущих к нему, займет достаточно много места. Дисбактериоз практически всегда есть у больных с любыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта (правда, не всегда явно проявляется). Часто возникает после перенесенных кишечных инфекций и отравлений, особенно если они сопровождались длительным и массивным приемом антибиотиков. Неправильное питание, голодание, недостаток в пище витаминов, разнообразные модные диеты могут привести к дисбактериозу так же, как длительные стрессы, экстремальные ситуации.

Дисбактериоз часто развивается у совсем маленьких детей. Это довольно серьезная проблема, с которой сталкиваются многие родители и детские врачи. Причин для неблагополучия у детей еще больше, чем у взрослых. Это обусловлено незрелостью многих систем детского организма, в том числе и желудочно-кишечного тракта.

У детей в периоде новорожденное и в раннем возрасте большую роль играют следующие факторы:

- осложненное течение беременности и родов, наличие бактериальных заболеваний у матери (например, послеродового мастита);
- позднее прикладывание к груди, искусственное вскармливание

(грудное молоко – залог здоровья);

– наличие у ребенка рахита, анемии, малый вес, поражение центральной нервной системы;

– физиологическая незрелость пищеварительного тракта.

Под влиянием всех вышеперечисленных факторов слизистая кишечника не может в полной мере противостоять заселению вредных бактерий, и возникает дисбактериоз.

Какие же признаки имеет это заболевание? Их так же много, как и причин болезни.

При легком течении дисбактериоза, когда привычных микробов в кишечнике осталось еще достаточно и они выполняют свои функции, заболевание может не проявляться вообще. Беспокоить может только небольшое снижение аппетита, повышенное газообразование, склонность к запорам; маленькие дети могут плохо прибавлять в весе. Но эти признаки не помогают в постановке правильного диагноза, потому что так же заявлять о себе может еще целая группа заболеваний.

Когда в кишечнике количество нормальных микробов начинает уменьшаться все больше и больше, дисбактериоз начинает проявляться более явно. Вместо запоров появляются поносы. Стул учащается до 3-5 раз в сутки, имеет полужидкую или жидкую консистенцию, содержит комочки непереваренной пищи. Беспокоит отрыжка, может появиться неприятный запах изо рта. В животе урчит, он вздувается за счет повышенного газообразования. Так как нарушается переваривание и всасывание питательных веществ в кишечнике, то появляются признаки гиповитаминоза и анемии (бледность и сухость кожи, выпадение и тусклость волос, ломкость ногтей, в уголках рта появляются трещины). Нарушается общее состояние: больной человек становится раздражительным, ухудшается сон, беспокоят перепады настроения, снижение работоспособности, повышенная утомляемость.

При тяжелом течении болезни патогенные (вредные) микробы максимально преобладают над нормальной микрофлорой, которой почти не остается. Состояние человека в таком случае, как правило, тяжелое. Появляются признаки острого энтерита и колита. Стул частый, жидкий, непереваренный, с калом может выделяться кровь. Беспокоят боли в животе, которые связаны с воспалением кишечника. Также отмечаются признаки гастрита, так как в болезнь вовлекается и желудок. Отмечаются боли в подложечной области, появляются отрыжка, тошнота, изжога, горечь во рту. Признаки гиповитаминоза и анемии яркие, а общее состояние страдает весьма сильно. Больные обращают внимание, что у них

повышается температура тела. Это связано с тем, что вредные микробы выделяют продукты своей жизнедеятельности, они поступают в кровь, на что организм реагирует лихорадкой, хотя и не всегда выраженной. Часто развиваются аллергические реакции.

Ярче всего дисбактериоз проявляется у маленьких детей. У них все вышеперечисленные признаки присутствуют всегда и весьма сильно выражены.

Можно отметить, что у ребенка не нарастает масса тела (а ее у грудничков измеряют часто). У детей старшего возраста можно отметить отставание в психическом и физическом развитии. Но эти признаки появляются только при длительном и довольно тяжелом течении болезни.

Из всего вышесказанного вы, наверное, сделали вывод, что поставить диагноз «дисбактериоз» довольно сложно. Да, это так, если опираться только на внешние признаки болезни.

Для того чтобы уточнить диагноз, обязательно нужно проконсультироваться с врачом и провести некоторые обследования. Только в больнице смогут рассеять ваши сомнения по поводу плохого самочувствия.

Не стесняйтесь поговорить с доктором о характере каловых масс. Иногда только по описанию стула специалист может поставить диагноз. Кроме этого, он обязательно назначит проведение анализа кала на дисбактериоз, чтобы выяснить, какие же бактерии преобладают в кишечнике. Это очень важно, так как от этого зависит дальнейшее лечение.

Геморрой

Геморрой можно смело назвать современной болезнью цивилизованного человечества, которое лишено двигательной нагрузки и большую часть жизни проводит сидя.

Что же такое геморрой? Это хроническое заболевание, при котором возникает расширение вен прямой кишки. Из них потом и формируются геморроидальные узлы, которые причиняют больным столько страданий.

Интересно!

Известно, что около 10% взрослого трудоспособного населения в возрасте от 30 до 50 лет страдают геморроем. Причем мужчины болеют в 3-4 раза чаще женщин.

Беременные женщины также предрасположены к развитию геморроя.

К развитию недуга приводят различные причины. Это длительные и частые запоры, при которых каловые массы травмируют прямую кишку, сидячий образ жизни, или, наоборот, постоянная тяжелая физическая нагрузка, или длительная работа в положении стоя.

Немалое значение в возникновении болезни придается злоупотреблению алкоголем и острой, пряной пищей. При этом увеличивается приток крови к прямой кишке, что способствует расширению вен.

Свою роль играет также и наследственность.

Какие признаки имеет заболевание?

В самом начале процесса больные жалуются на неприятные ощущения в области заднего прохода, как будто там находится какое-то инородное тело. Это расширенные вены прямой кишки. Ощущения усугубляются, если человек нарушает диету или если появляется нарушение стула (запор или понос).

При дальнейшем прогрессировании болезни присоединяется кровотечение из ануса. Это основной признак геморроя. Кровь появляется в момент дефекации или сразу же после нее. Иногда она вытекает струйкой. Цвет крови алый, но не темный. При геморрое кровь никогда не перемешивается с калом, а покрывает его сверху. Этот отличительный признак позволяет отличить геморрой от опухолей прямой кишки.

Следующим этапом в развитии болезни является выпадение геморроидальных узлов наружу, когда они достигают больших размеров. При I стадии узлы выпадают из ануса только во время дефекации, а затем сами вправляются обратно. При II стадии они могут выпадать уже при тяжелой физической нагрузке, а не только при дефекации. Сами узлы уже

не вправляются, требуется помощь рукой. При III стадии выпадение геморроидальных узлов происходит даже при малейшей физической нагрузке (например, наклоне туловища или покашливании в положении стоя). Самостоятельно узлы не вправляются.

Боль не характерна для геморроя, но возникать может. Это бывает при ущемлении узлов, возникновении трещины заднего прохода, присоединении воспаления.

Глава 5

Так что же у меня болит

Вопросы	Ответы	
	Да	Нет
1. Беспокоят ли вас боли в животе	Да	Нет
2. Боль возникает чаще в нижних или боковых отделах живота	Да	Нет
3. Бывает, что боль носит схваткообразный характер (по типу кишечной колики)	Да	Нет
4. Боль может возникать после употребления таких продуктов, как капуста, черный хлеб, бобовые, молоко	Да	Нет
5. Беспокоит ли вас периодически повышенное газообразование	Да	Нет
6. Беспокоит ли вас нарушение стула	Да	Нет
7. Бывают ли у вас поносы	Да	Нет
8. Бывают ли у вас запоры	Да	Нет
9. Не болели ли вы ранее кишечными инфекциями	Да	Нет
10. Часто ли вы нарушаете диету	Да	Нет
11. Беспокоит ли вас избыточный вес	Да	Нет
12. Вы ведете малоподвижный образ жизни	Да	Нет
13. Вы не замечали, что у вас испортились волосы или ногти, стала сухой кожа	Да	Нет
14. Есть ли в вашей семье больные желудочно-кишечными заболеваниями	Да	Нет



Существуют несколько тестов, позволяющих заподозрить у себя то или иное заболевание желудочно-кишечного тракта. Чтобы каждый раз не беспокоиться понапрасну или, наоборот, не пропустить серьезный недуг, мы приводим несколько тестов, которые помогут вам поставить себе предварительный диагноз.

Таблица № 1

Гастрит с повышенной секрецией.

Вопросы	Ответы	
1. У вас бывают боли в животе	Да	Нет
2. Часто ли у вас болит живот	Да	Нет
3. Боль возникает в верхних отделах живота (в эпигастрии)	Да	Нет
4. Боль интенсивная, острая (типа колик)	Да	Нет
5. У вас бывает изжога	Да	Нет
6. Беспокоит ли вас отрыжка воздухом, съеденной пищей	Да	Нет
7. Беспокоят ли вас запоры	Да	Нет
8. Боль возникает во время еды или сразу после нее	Да	Нет
9. Беспокоит ли вас тошнота	Да	Нет
10. Часто ли у вас бывает рвота	Да	Нет
11. Есть ли в вашей семье больные желудочно-кишечными заболеваниями	Да	Нет
12. Часто ли вы нарушаете диету	Да	Нет

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то скорее всего у вас гастрит с повышенной секреторной активностью. Если вы ответили «да» на несколько вопросов (на 1 или 2), то наличие гастрита возможно, но совсем не обязательно. Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться с врачом-гастроэнтерологом.

Таблица №2

Гастрит со сниженной выработкой желудочного сока.

Вопросы	Ответы	
1. Беспокоят ли вас боли в животе	Да	Нет
2. Боль возникает в верхних отделах живота (в эпигастрии)	Да	Нет
3. После еды вы ощущаете чувство тяжести или переполнения желудка	Да	Нет
4. Бывает ли у вас отрыжка тухлым	Да	Нет
5. Беспокоит ли вас тошнота, особенно после употребления белковой пищи	Да	Нет
6. Часто ли у вас бывают поносы	Да	Нет
7. Вы не замечали, что у вас испортились волосы или ногти, стала сухой кожа	Да	Нет
8. Беспокоит ли вас снижение или отсутствие аппетита	Да	Нет
9. Нарушен ли у вас ночной сон	Да	Нет
10. Не беспокоит ли вас повышенная раздражительность, утомляемость	Да	Нет
11. Есть ли в вашей семье больные желудочно-кишечными заболеваниями	Да	Нет
12. Часто ли вы нарушаете диету	Да	Нет

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то скорее всего у вас гастрит со сниженной выработкой желудочного сока.

Если вы ответили «да» на несколько вопросов (или на 1 или 2), то наличие гастрита возможно, но совсем не обязательно. Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться с врачом-гастроэнтерологом.

Таблица №3

Язвенная болезнь желудка.

Вопросы	Ответы	
1. Беспокоят ли вас боли в животе	Да	Нет
2. Боль возникает в верхних отделах живота (в эпигастрии)	Да	Нет
3. Можете ли вы пальцем указать точно, где у вас болит	Да	Нет
4. Боль интенсивная, носит острый или колющий характер	Да	Нет
5. Провоцируются ли боли приемом пищи	Да	Нет
6. Боли возникают через 10 мин после приема пищи	Да	Нет
7. Бывает ли рвота на высоте болей, которая приносит облегчение	Да	Нет
8. Беспокоит ли вас изжога или отрыжка с кислым привкусом	Да	Нет
9. Беспокоят ли вас запоры	Да	Нет
10. Помогают ли вам снять боль антациды (средства, связывающие избыток соляной кислоты в желудке)	Да	Нет
11. Есть ли в вашей семье больные желудочно-кишечными заболеваниями	Да	Нет
12. Часто ли вы нарушаете диету	Да	Нет

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то скорее всего у вас язвенная болезнь желудка.

Если вы ответили «да» на несколько вопросов (на 1 или 2), то наличие язвы возможно, но совсем не обязательно. Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться с врачом-гастроэнтерологом.

Таблица №4

Язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки.

Вопросы	Ответы	
	Да	Нет
1. Беспокоят ли вас боли в животе	Да	Нет
2. Живот болит справа от пупка	Да	Нет
3. Можете ли вы пальцем указать точно, где у вас болит	Да	Нет
4. Боль интенсивная, носит острый или колющий характер	Да	Нет
5. Провоцируются ли боли приемом пищи	Да	Нет
6. Боль возникает через 2–3 ч после приема пищи	Да	Нет
7. Бывает ли так, что вы просыпаетесь ночью из-за болей	Да	Нет
8. Беспокоят ли вас запоры	Да	Нет
9. Помогают ли вам снять боль антациды (средства, связывающие избыток соляной кислоты в желудке)	Да	Нет
10. Беспокоит ли вас изжога или отрыжка с кислым привкусом	Да	Нет
11. Есть ли в вашей семье болезни желудочно-кишечными заболеваниями	Да	Нет
12. Часто ли вы нарушаете диету	Да	Нет

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то скорее всего у вас язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки.

Если вы ответили «да» на несколько вопросов (на 1 или 2), то наличие язвы возможно, но совсем не обязательно. Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться с врачом-гастроэнтерологом.

Таблица №5

Хронический энтерит.

Вопросы	Ответы	
	Да	Нет
1. Беспокоят ли вас боли в животе	Да	Нет
2. Боль возникает около пупка	Да	Нет
3. Боли по характеру тупые, ноющие, распирающие	Да	Нет
4. Хорошо ли вы переносите коровье молоко	Да	Нет
5. Беспокоит ли вас повышенное газообразование (особенно при нарушении питания)	Да	Нет
6. Часто ли вас беспокоят поносы	Да	Нет
7. Есть ли продукты, после употребления которых в пищу у вас развивается понос	Да	Нет
8. Вы не замечали, что у вас испортились волосы или ногти, стала сухой кожа	Да	Нет
9. Есть ли в вашей семье больные желудочно-кишечными заболеваниями	Да	Нет
10. Часто ли вы нарушаете диету	Да	Нет
11. Не болели ли вы ранее кишечными инфекциями	Да	Нет
12. Не было ли у вас в детстве проявлений кишечной аллергии (необычной реакция на пищевые продукты) <i>на этот вопрос отвечать необязательно</i>	Да	Нет

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то скорее всего у вас имеется хронический энтерит. Если вы ответили «да» на несколько вопросов (на 1 или 2), то наличие воспаления в тонкой кишке возможно, но совсем не обязательно. Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться с врачом-гастроэнтерологом.

Таблица №6

Хронический колит.

Если на большинство вопросов вы ответили утвердительно, то скорее всего у вас имеется хронический колит.

Если вы ответили «да» на несколько вопросов (на 1 или 2), то наличие воспаления в толстом кишечнике возможно, но совсем не обязательно. Для установки точного диагноза необходимо проконсультироваться с врачом-гастроэнтерологом.

Глава 6

Лечебное питание



Основы лечебного питания и зачем это нужно

Еще известные врачи древности, такие как Гиппократ, Авиценна, знали о лечебных свойствах пищи. Они обращали внимание своих пациентов на то, что с помощью правильно подобранной диеты можно добиться не только значительного улучшения состояния при недуге, но и провести профилактику заболеваний.

С чем же это связано? Правильное питание является мощнейшим фактором, который действует на организм и оказывает выраженное лечебное влияние. Ведь известно, что все жизненные процессы, происходящие внутри нас, напрямую зависят от характера питания и связаны с ним.

В течение длительного времени многие лаборатории проводили эксперименты на животных и собрали убедительные доказательства целебного действия правильно подобранной пищи. Оказалось, что рациональное питание помогает организму сопротивляться инфекции, бороться с хроническими заболеваниями различных органов, вырабатывать защитные факторы – антитела. И вполне естественно, что в последние годы интерес к проблемам питания резко возрос не только со стороны врачей, но и со стороны обычных людей.

В настоящее время существует такое понятие, как рациональное питание. Рациональное, сбалансированное питание помогает сохранить здоровье, которое в наше нелегкое время на вес золота, помогает сопротивляться вредным факторам окружающей среды, обеспечивает физическую и умственную активность, формирует активное долголетие.

Интересно!

На основе понятия о рациональном питании врачами-диетологами была разработана концепция лечебного воздействия на организм. Она учитывает особенности того или иного заболевания, механизмы его возникновения, течение, стадию болезни.

Составление и применение лечебных диет при разных недугах входит в задачу такого раздела медицины, как диетология. Это направление утверждает, что соответствующее тем или иным задачам питание можно применять как для профилактики, так и в качестве дополнения в лечении уже возникшей болезни.

В некоторых случаях, например при язвенной болезни или гастрите, правильная диета может стать единственным методом лечения болезни.

При ее составлении нужно придерживаться определенных правил. Во-первых, нельзя делать питание однообразным. В организм обязательно

должны поступать все необходимые ему вещества. Если рацион сделать скудным, то добиться лечебного эффекта невозможно, так как организм будет страдать от недостатка нужных ему питательных компонентов. Во-вторых, лечебное питание всегда должно учитывать местное воздействие пищи, в том числе механическое, химическое, температурное. Что это значит? Например, при обострении хронического гастрита слизистая оболочка воспалена и реагирует в ответ на поступление пищи. Значит, еда в период обострения не должна раздражать желудок, иметь оптимальную для данного состояния температуру, состав и количество.

Для больных желудочно-кишечными заболеваниями чрезвычайно важным является правильный режим питания. *Что включает в себя это понятие?* Режим подразумевает под собой кратность приемов пищи, т. е. сколько раз в день надо есть. Кроме этого, важно время приемов пищи и интервалы времени между ними. Также не менее значимым является время, которое мы затрачиваем на сам процесс еды.

Правильный режим очень важен. Он обеспечивает эффективную работу пищеварительных желез по выделению соков, полноценное переваривание, всасывание и усвоение питательных веществ. А это в конце концов и обеспечивает нам хорошее самочувствие.

При заболеваниях желудка и кишечника рекомендуется есть не менее 5-6 раз в сутки. Такое дробное питание позволяет не перегружать желудок и кишечник. Особенно важно соблюдать эту кратность в период обострений, когда больные органы очень чувствительны к нагрузке. Нужно есть медленно и тщательно пережевывать пищу. Так она будет полноценно измельчаться и обрабатываться желудочным соком. Поступив в кишечник, ей будет легче перевариваться и всасываться.

Интересно!

Установлено, что при торопливой еде чувство насыщения наступает медленнее, что ведет к перееданию и прибавке веса. Именно поэтому рекомендуемая продолжительность еды во время обеда составляет не менее 30 мин (нелегко это осуществить при наших непростых условиях жизни, не так ли?).

Ужинать желательно не менее чем за 1,5-2 ч до отхода ко сну. Ведь наш организм за день тоже устает и хочет отдохнуть. Пища должна быть легкой. Рекомендуются такие продукты, как молоко, йогурты и другие кисломолочные продукты, фрукты, соки, легкие пресные хлебобулочные изделия. Обильная еда на ночь считается фактором риска для обострения

язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, она даже может спровоцировать сердечный приступ.

Такой режим питания, однако, не исключает поправок. Так, например, больные с «голодными» ночными болями при язвенной болезни могут есть и ночью, если прием пищи облегчает их состояние и снимает боли.

Как питаться при хроническом гастрите

При составлении лечебного питания при таком заболевании, как хронический гастрит, нужно знать, что разные продукты по-разному влияют на секреторную и моторную функции желудка.

К активным возбудителям секреции можно смело отнести мясные, рыбные, грибные бульоны; жирную и жареную пищу. Выработка желудочного сока усиливается при потреблении копченых, соленых, маринованных продуктов, консервов, сдобы, кислых овощей и фруктов, при использовании в кулинарии абсолютно всех приправ и пряностей.

Если говорить о напитках, то усиливают секрецию все кисломолочные продукты с повышенной кислотностью (кефир, простокваша, ряженка), крепкий кофе, какао, чай, газированные напитки. Про алкогольные напитки даже и говорить не приходится. Все перечисленные продукты для питания больных гастритом с повышенной секрецией совершенно не подходят. А вот для гастрита с недостаточной выработкой желудочного сока некоторые из них будут в самый раз. Это, например, кисломолочные напитки, немножко соленой селедки, некрепкий кофе, овощи и фрукты. Эти продукты способствуют восстановлению нарушенной секреции, помогают улучшить аппетит, который всегда страдает при подобном недуге.

Слабо влияют на секрецию и моторику такие блюда, как слизистые, молочные, протертые овощные супы, отварное мясо и рыба, приготовленная на пару. Они идеально подходят для питания при обострении хронического гастрита с повышенной секрецией. В этот список также можно включить яйца в мешочек, паровые омлеты, цельное молоко и сливки, нежирную сметану и творог, пшеничный подсушенный хлеб. Из напитков слабо влияют на секрецию некрепкий чай с молоком, кисели, муссы, разбавленные сладкие соки и фруктовые пюре. Это и щелочные минеральные воды, но только обязательно без газа, морсы, компоты из сладких сортов фруктов. При недостаточной секреции желудочного сока эти продукты используются только на начальных этапах обострения, когда нужно максимально щадить слизистую оболочку органа. В последующее время они, наоборот, не особенно нужны, так как еще больше подавляют выработку пищеварительных соков.

При хроническом гастрите, особенно в период обострения, нежную и ранимую слизистую нужно щадить. Поэтому всю пищу лучше употреблять в пюреобразном, кашеобразном и измельченном виде. Блюда должны иметь температуру в пределах 36—37 °С, поэтому все очень горячее и очень холодное мы исключаем из рациона однозначно. Таким образом создается покой для истощенных болезнью желез.

При хроническом гастрите с повышенной выработкой желудочного

сока диета строится таким образом, чтобы пища не только не раздражала слизистую, но и помогла бы ей восстановиться в кратчайшие сроки. Из питания исключается большое количество растительной клетчатки и экстрактивных веществ (стимулирующих секрецию): приправ, пряностей, соусов, консервов, копченостей и жареных блюд. При обострении хронического гастрита вся пища подается в протертом, жидком или кашеобразном виде. После стихания активного воспаления (через 2-3 недели) пищу можно готовить на пару, отваривать или тушить с небольшим количеством воды.

Что нельзя употреблять вообще? Это крепкий чай, кофе, какао, алкогольные напитки, наваристые мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные и жареные кушанья. Ограничиваются фрукты с грубой кожицей (например, яблоки) и некоторые овощи (капуста, редька, редис). Свежий хлеб и сдобные булочки лучше не есть, потому что они усиливают брожение.

Когда обострения нет, при хроническом гастрите с повышенной секрецией можно есть почти все продукты, избегая лишь те, которые были перечислены выше. На самом деле подобное питание не такое скудное, как может показаться на первый взгляд. Кроме этого, оно полезно не только для вашего желудка, но и для всего организма, так как не перегружает его и создает покой для желудочно-кишечного тракта.

Разрешается есть нежирное мясо (телятину, мясо кролика, индейки, курицы) и рыбу. Из них вы можете приготовить котлеты на пару, запеканки, тушеные блюда с добавлением небольшого количества репчатого лука или неострых приправ.

Это базилик, кориандр, зеленый лук.

Хлеб и хлебобулочные изделия лучше есть чуть подсушенными. При отсутствии обострения можно есть печеные пирожки и сдобные пироги, нежирные пирожные, но только в небольшом количестве, чтобы желудок не перенапрягался.

Прекрасными лечебными и питательными свойствами обладает овсяная каша. Она обволакивает стенки желудка, чем защищает их от действия соляной кислоты. Кроме этого, она очень питательна. Еще можно есть рисовую или пшеничную каши. А вот гороховую, перловую, ячневую и родственные им каши придется исключить как слишком грубые. Разрешены в питании различные молочные продукты с пониженной жирностью. Можно есть неострый сыр, нежирный и некислый творог, которые являются богатейшим источником белка; молоко, нежирную сметану и сливки.

Очень полезно при хронических гастритах с повышенной секрецией употреблять в пищу различные каши на молоке и воде.

Для примера можно привести ориентировочное меню однодневного питания при хроническом гастрите с повышенной секрецией, которое используется в отсутствие обострения.

Первый завтрак: паровой белковый омлет из 1-2 яиц, овсяная молочная каша со сливочным маслом, некрепкий чай.

Второй завтрак: печеное яблоко с сахаром.

Обед: молочный суп с рисом, паровая котлета из телятины, картофельное пюре с маслом, фруктовый отвар.

Полдник: отвар шиповника (или фруктового киселя), сухарики из белого хлеба.

Ужин: нежирный и некислый протертый творог, чай с молоком, кусочек сыра.

Перед сном: молоко с печеньем.

Если вы страдаете хроническим гастритом с пониженной секрецией, то в период обострения вам следует питаться именно так, как было описано выше. Однако как только обострение стихает, основной задачей становится восстановление выработки кислоты, так как этот процесс нарушен.

Пища также максимально измельчается и подается 5-6 раз в сутки. Ограничивается грубая растительная клетчатка (но умеренное количество овощей и фруктов очень полезно). Уменьшается количество цельного молока, так как оно связывает и без того малое количество соляной кислоты. Также не следует употреблять острые приправы, черный хлеб, жирное и жареное мясо. Нельзя употреблять алкоголь, грибы, бобовые, мороженое. Ограничивают картофель и блюда из него. Жареные блюда допускаются, но готовить их нужно так, что не образовывалась грубая корка (т. е. без панировки). Разрешаются супы на некрепких мясных и рыбных бульонах, овощном отваре. Как приготовить такой бульон? Для этого нужно сначала проварить мясо в небольшом количестве воды. При этом все экстрактивные вещества выйдут в отвар. Затем вода сливается, мясо промывается и вновь заливается водой и варится до готовности.

При пониженной кислотности рекомендуются кисломолочные продукты. Они не только стимулируют выделение кислоты, но и нормализуют функцию кишечника, которая почти всегда нарушается при болезнях желудка.

Для лучшего удаления всех ненужных веществ из бульона его

можно сливать несколько раз.

Из закусок рекомендуются салаты из свежих овощей, можно с отварным мясом или яйцом.

Вот вам вариант примерного меню на один день при хроническом гастрите с пониженной кислотностью вне обострения.

Завтрак: творожный пудинг, молочная овсяная каша, некрепкий кофе с молоком.

Обед: куриный бульон с клецками, жареные котлеты из говядины (без панировки), салат из моркови и свеклы с растительным маслом, яблочный сок.

Полдник: чай, сухарики или печенье.

Ужин: жареный судак (без панировки), гречневая каша, чай с молоком.

На ночь: стакан кефира или йогурта.

Как питаться при язвенной болезни

Язвенная болезнь – это хроническое заболевание, которое протекает с периодами обострения и ремиссии (периодами благополучия). Причем обострения этого достаточно грозного заболевания в большей степени связаны с нарушениями режима и характера питания. Именно поэтому лечебному питанию уделяется столько внимания.

Диета при язвенной болезни должна отвечать определенным принципам. Во-первых, должна быть физиологически полноценной, т. е. несмотря на большой список запрещенных продуктов, человек должен получать все необходимые ему вещества с пищей. Во-вторых, все блюда должны быть приготовлены так, чтобы обеспечивать максимальное щажение слизистой оболочки. Кроме того, лечебное питание при обострении должно способствовать как можно более раннему заживлению язвенного дефекта. И, наконец, важнейшим условием раннего восстановления является соблюдение режима частых и дробных приемов пищи.

При обострении язвенной болезни рекомендуется последовательный переход от максимально строгой диеты до расширения пищевого режима, соответствующего диете при хроническом гастрите с повышенной выработкой желудочного сока.

В период *выраженного обострения* болезни, когда у больного имеется целый ряд жалоб, важнейшей из которых является жалоба на боль в желудке, рекомендуется применять самую строгую диету. Она назначается на период не более 4-6 дней. Несмотря на то что в это время больной находится в постели, питание должно иметь повышенную калорийность. Питательные вещества не будут лишними, а пойдут на заживление дефекта слизистой оболочки.

Пища дается только в жидком и полужидком виде, приготовленная на пару или отварная. Категорически запрещается обжаривать и тушить продукты! Увеличивается кратность приема пищи (до 6-7 раз в день) при уменьшении ее разового объема, т. е. нужно есть как можно меньше, но как можно чаще. Пища должна быть теплой.

Разрешаются молочные протертые каши с добавлением небольшого количества сливочного масла или сливок (манная, овсяная, гречневая, рисовая). Это может показаться забавным, но можно есть детские каши, которые необходимо разводить водой. Они очень нежные, а кроме того, содержат все необходимые питательные вещества.

Блюда из мяса (кролика, телятины, белого куриного мяса) подаются в виде паровых суфле или пюре. Для этого мясо очищается от сухожилий, жира, кожи, отваривается, 2-3 раза пропускается через мясорубку.

Рыба (нежирные сорта) готовится аналогичным образом.

Из молочных продуктов разрешаются молоко, сливки, паровое суфле из протертого свежего некислого творога с добавлением сахара. А вот сыр, сметану, все кисломолочные продукты придется пока исключить.

Допускаются яйца всмятку или в виде парового омлета.

Можно есть овощи (кабачки, морковь, свеклу, картофель), которые отвариваются, измельчаются и добавляются в слизистые крупяные супы или каши, в виде парового суфле.

Из сладостей можно есть кисели и желе из сладких сортов ягод и фруктов, сахар, мед (но ограниченно), молочный кисель.

Пить разрешается некрепкий чай с молоком, соки из некислых сортов фруктов и овощей, обязательно разбавленные и подслащенные, отвар шиповника, который не только утоляет жажду и не раздражает желудок, но и является источником витаминов. Особенно желательны в этот период болезни ягодные кисели (из малины, клубники, красной смородины), так как входящий в их состав крахмал обволакивает стенки желудка и предохраняет их от раздражения.

Список запрещенных продуктов такой же, как и при гастрите, но несколько шире. Сюда при обострении язвы мы включаем хлеб и хлебобулочные изделия, фрукты и овощи в естественном виде, кондитерские изделия.

Как же питаться? Приводим пример.

Завтрак: паровой омлет из 2 яиц, стакан молока.

Второй завтрак: стакан клубничного киселя.

Обед: протертый молочный рисовый суп со сливочным маслом, мясное паровое суфле с растительным маслом, фруктовое желе.

Полдник: стакан отвара шиповника.

Ужин: рыбное паровое суфле, протертая овсяная каша, малиновый кисель.

На ночь: стакан молока.

По мере стихания обострения (через 4-5 дней) больного можно перевести на более широкую диету, которая соблюдается в течение 5-6 дней. Способы приготовления пищи, режим питания при этом такие же. Что разрешается еще? Это хлеб в виде белых сухариков (но не подрумяненных); больше овощей и фруктов (некислых и негрубых), которые в виде однородного пюре включаются в различные блюда. Мясо, рыба и мясо птицы даются в виде парового суфле, кнелей, котлет и пюре. Слизистые супы заменяются на протертые. Разрешаются соусы из сметаны. Остальные рекомендации совпадают с вышеописанной диетой.

Вот вам вариант питания на один день.

Завтрак: паровое творожное суфле, рисовая молочная протертая каша со сливочным маслом, стакан молока.

Второй завтрак: стакан молочного киселя.

Обед: протертый молочный гречневый суп со сливочным маслом, куриные паровые котлеты с растительным маслом, клубничный кисель.

Полдник: отвар шиповника, сухарики из белого хлеба.

Ужин: паровой омлет из 2 яиц, фруктовый кисель.

На ночь: стакан молока.

После того как обострение язвенной болезни немного стихнет (через 2-3 недели), язва начнет рубцеваться, можно расширить диету. В нее включаются овощи и фрукты, чтобы не было запоров и организм не обеднялся витаминами. Овощи и фрукты готовят в протертом виде. Подаются они в виде муссов, желе, компотов, киселей. Яблоки можно запекать с добавлением сахара и сметаны. Мясо и рыба разрешаются куском. Только они должны быть нежирными, без сухожилий и грубых частей. Вообще, эта диета соответствует тому питанию, которое применяется при гастрите с повышенной секрецией.

Описанный характер питания желательно соблюдать как минимум 3-5 месяцев до полного исчезновения всех неприятных признаков болезни. Но если вы хотите быть здоровыми и не бояться обострения, то рекомендуем вам питаться правильно постоянно. За это ваш желудок скажет вам только спасибо!

Как питаться при расстройстве кишечника

Расстройство кишечника – временное нарушение его функции. Это состояние довольно быстро проходит при соблюдении некоторых рекомендаций и, как правило, не оставляет никаких последствий. Когда оно может случиться? Например, после хорошего застолья с обильной едой и большим количеством напитков. Всем, наверное, приходилось испытывать на себе последствия такого поведения. На следующий день (а то и к концу праздника) появляются тяжесть в желудке, отрыжка, кишечник не справляется с возложенной на него задачей. Возникает вздутие живота, собираются газы, расстраивается стул. Такое же состояние может встречаться и после употребления недоброкачественной или просроченной пищи, у некоторых людей при непереносимости определенных продуктов (например, цельного молока). Расстройство кишечника чаще всего сопровождается послаблением стула. Поэтому и питание при этом состоянии должно быть построено таким образом, чтобы понос быстрее прошел. Подробно о восстановительном рационе вы можете прочитать в разделе, посвященном воспалению кишечника. Дополнительно хотелось бы только сказать, что поскольку расстройство кишечника – это менее грозное состояние, чем его воспаление, то и рекомендации по лечебному питанию тоже менее строгие. Полное голодание с употреблением только жидкости при расстройстве кишечника назначается на 1 или максимум 2 дня (больше не требуется). Расширение диеты происходит гораздо быстрее, чем при воспалении кишечника, и ограничения по продуктам также не столь значительные. В первые дни рекомендуется избегать только грубой растительной клетчатки и очень кислых продуктов. А вообще переходить к обычному питанию при расстройстве кишечника можно, как только закончился понос.

Интересно!

Существует такое понятие, как «диарея путешественников». И действительно, очень часто после приезда в чужую страну, когда мы сталкиваемся с непривычной пищей, начинается расстройство кишечника.

В дополнение к рекомендациям по лечебному питанию хотелось бы сказать, что следует избегать незнакомых кушаний (например, в путешествиях), а если это невозможно, то постараться употреблять их как можно меньше. Не смешивайте разнообразные и несовместимые продукты между собой (например, молоко и соленую капусту), так как это может привести к непредсказуемому результату. А во время праздников

соблюдайте умеренность, которая является одним из золотых правил сохранения здоровья.

Как питаться при воспалении кишечника

При всех воспалительных процессах в кишечнике, особенно острых, преобладает учащение и разжижение стула, т. е. возникают поносы (диарея).

Вы должны знать, какие продукты усиливают двигательную активность кишок, а какие, наоборот, угнетают ее.

К стимуляторам можно отнести все сахара: обычный рафинад, который мы добавляем в пищу, варенье, мед; поваренную соль. Повышают кишечную сократимость кислые плоды и их соки, маринованные и квашеные овощи, все кисломолочные напитки, квас, так как в них содержится большое количество органических кислот. Всем известно, как грубая клетчатка влияет на кишечник. Наверное, все испытывали на себе действие съеденной сливы или белокочанной капусты! Да, продукты растительного происхождения замечательно стимулируют кишечник, но при чрезмерном их употреблении приводят к разжижению и учащению стула. Наиболее коварны большие количества отрубей, бобовых, орехов, грибов, сухофруктов, хлеба грубого помола, круп (перловой, ячневой, пшеничной, гречневой), сырых овощей и фруктов. Жирные продукты (сметана, сливки, растительное масло, желтки яиц) при приеме натошак тоже могут вызвать понос.

Сильно стимулируют сокращение кишечника холодные продукты, особенно если их есть натошак мороженое, напитки, свекольники, окрошки, холодец или заливная рыба. У некоторых людей после этих блюд даже могут возникнуть колики. Такое же действие могут оказать газированные прохладительные напитки, кока-кола, минеральная вода с газом, особенно если их пить на голодный желудок. Есть продукты, которые содержат сразу несколько стимуляторов кишок, поэтому при их употреблении может развиваться понос, могут возникнуть колики или метеоризм. Это свежая и квашеная белокочанная капуста, кумыс, квас и др. Все вышеперечисленное не рекомендуется при воспалении кишечника с поносами.

Теперь поговорим о тех продуктах, которые замедляют сокращение кишечника. Они очень хороши при воспалении, сопровождающемся диареей.

Все продукты с вяжущими компонентами способны уменьшать сократимость пищевой трубки. Они обволакивают слизистую оболочку, и она становится менее подверженной раздражению. Это отвары и кисели из черники, айвы, плодов черемухи, кизила; крепкий чай, какао, сваренное на воде. Подавляют перистальтику все блюда, имеющие вязкую консистенцию, т. е. слизистые и протертые каши и супы, кисели, желе и

муссы. Они не вызывают химического и механического раздражения стенки кишечника.

К продуктам, которые мало влияют на сократимость кишок (а поэтому также полезны при воспалении этого отдела), можно отнести все блюда из отварного, рубленого мяса (котлеты, кнели, суфле, мясное пюре), отварную нежирную рыбу без кожи; каши, приготовленные на воде (а не на молоке) и имеющие жидкую или вязкую консистенцию. Особенно это верно в отношении манной, рисовой и овсяной каш. Из мучных продуктов рекомендуется слегка подсушенный в духовке или тостере пшеничный хлеб (но никак не сдоба или свежий, тем более ржаной, хлеб). Только что приготовленный творог, в отличие от цельного молока, сливок и сметаны, значительного влияния на кишечник не оказывает. Все вышеперечисленные продукты при заболеваниях кишечника можно употреблять почти без ограничений. Только в самый острый период заболевания, когда слизистая оболочка органа особенно раздражена, их все же лучше несколько ограничивать.

Имейте в виду, что все напитки и блюда комнатной температуры также благотворно влияют на моторику кишечника, уменьшая ее.

Как питаться при колитах и энтеритах

Рекомендации по лечебному питанию при острых энтерите и колите одинаковы. Основной целью является полное механическое и химическое щажение воспаленной слизистой оболочки кишечника.

В первый день при резком обострении хронического энтерита или при остром воспалении на фоне кишечной инфекции вообще лучше воздержаться от приема пищи. Рекомендуется ничего не есть, а выпить 7-8 стаканов крепкого подслащенного чая (или травяного отвара). Это необходимо для восполнения потери жидкости, которая сопутствует поносу, и для выведения из кишечника всех вредных продуктов обмена. На следующий день также лучше не есть, а выпить за весь день 7-8 раз по 1 стакану теплого рисового отвара (способствует закреплению стула), а также отвара шиповника, айвы, киселя из черники. Также хорошо помогает крепкий подслащенный чай.

На третий день питание можно начинать постепенно расширять. При поносах в первые дни полностью исключается цельное молоко и кисломолочные продукты, грубая растительная клетчатка, пряности, соленья и копчености. Резко ограничиваются сдобный и свежий хлеб, свежие овощи и фрукты (они усиливают брожение). Недопустимы холодные блюда и закуски, напитки, жирные сорта мяса и рыбы, грибы и бобовые. Разрешается подсушенный хлеб, сухарики, супы на крупяном отваре с добавлением небольшого количества нежирного мяса. Можно есть пудинги и каши из риса, манной крупы. Позволяется омлет или яйцо, сваренное вкрутую. Все блюда подаются в жидком или полужидком виде, сваренные или приготовленные на пару.

Через 8-10 дней после ликвидации острых проявлений болезни, если поноса больше не было, можно расширять диету за счет уменьшения механически протертой пищи. Блюда подаются измельченными, но не протертыми; запекаются или тушатся. В питание можно постепенно также включать овощи и фрукты. Сначала это кабачки, тыква и морковь в вареном виде и небольшом количестве. Понос может возникнуть вновь, и лечение придется повторить.

Ни в коем случае не ешьте капусту, огурцы, грибы, бобовые, свеклу, редис, так как это может спровоцировать новое обострение!

Вышеописанный вариант питания (по дням) применяется только тогда, когда воспаление в кишечнике нешуточное и дела действительно плохи. Конечно, если ваш недуг был связан с простой погрешностью в диете, если вы просто переели сливы или выпили чуть больше молока, чем может

переварить ваш кишечник, и возник понос, то столь строгие ограничения не нужны. Надо просто посидеть на нестрогой диете несколько дней, исключая клетчатку, молоко, острые и жирные кушанья. Затем спокойно перейти на полноценное питание.

Как питаться при неспецифическом язвенном колите

Неспецифический язвенный колит – это довольно грозное хроническое заболевание толстой кишки, которое протекает с периодами обострения и относительного благополучия. Эта болезнь опасна развитием кишечного кровотечения и анемии, так как возникает язвенный дефект в стенке кишки.

Особенности питания при неспецифическом язвенном колите зависят конечно же от фазы заболевания и его тяжести. В острую фазу болезни, когда пациент находится в постели, рекомендуется питание, максимально щадящее слизистую оболочку кишечника. Ограничиваются углеводы, получаемые в виде Сахаров, а количество продуктов с грубой растительной клетчаткой сводится к минимуму. Рекомендуются жидкие и протертые каши из манной крупы, крупяной муки, протертого риса. Здесь также очень хорошо использовать детские безмолочные каши, которые разводятся водой.

Необходимо увеличить количество белковой пищи, так как при язвенном колите очень много белка теряется при кровотечении. Чтобы не развилась анемия и кроветворение протекало на должном уровне, больной должен получать белок. Предпочтение отдается животным продуктам. Поэтому в рацион включаются блюда из нежирных сортов мяса (говядины, телятины, мяса курицы, индейки, кролика) и рыбы. Подаются они в виде паровых суфле, кнелей, фрикаделек или пюре.

Важным источником белка являются куриные яйца. Их них можно готовить паровой или белковый омлет, яйца можно отваривать в мешочек. Разрешается съесть до 2 яиц в день, но не больше.

Из напитков предпочтение отдается некрепкому чаю без сахара, травяным отварам, компотам и киселям из некислых сортов ягод и фруктов.

По мере стихания обострения, когда состояние больного начинает улучшаться, диета расширяется. В нее постепенно включается все больше и больше продуктов. И, в принципе, питание при стихании обострения язвенного неспецифического колита соответствует тому, что рекомендовано при обострении хронического энтерита и колита. Но вносятся и дополнения. Так как больной теряет белки при кровотечении и ему грозит анемия, то в питание включаются продукты, богатые веществами, способствующими кроветворению, и витаминами (в первую очередь С, А, К, группы В). Какие же это продукты? Это печень, говяжий язык, красная и черная икра, грецкие орехи, морская рыба (треска, морской окунь и др.), нежирный творог и неострые сорта сыра. Постепенно подключаются овощи и фрукты как незаменимый источник растительной

клетчатки и витаминов.

При тяжелом течении острой фазы неспецифического язвенного колита врачами-диетологами предлагается так называемая элементная диета (бесшлаковая, безбалластная). Она обеспечивает максимальное щажение ранимой слизистой и дает ей возможность восстановиться.

Состоит этот рацион не из продуктов, а уже из готовых питательных веществ: аминокислот, глюкозы, витаминов, минеральных веществ, пектинов и др. Так что кишечнику не приходится напрягаться. Все они способны всасываться уже в верхних отделах тонкого кишечника, что позволяет разгрузить нижние отделы тонкой и толстой кишок.

Однако эта диета применяется только в лечебных учреждениях, где есть эти специальные питательные элементы. Поэтому вам необходимо сотрудничать с доктором, который проводит лечение.

Как питаться при запорах

Запоры часто сопровождают хронические колиты, т. е. воспаление слизистой толстой кишки. При этом они могут чередоваться с поносами, а могут быть основным проявлением болезни. При запорах кишечник неполноценно выполняет свою функцию по выведению конечных продуктов обмена. Поэтому нужно питаться таким образом, чтобы сократительная активность кишок повышалась. При этом диета должна быть обогащена грубой растительной клетчаткой, которая не только улучшает отхождение кала, но и собирает на себя все вредные вещества. Из овощей полезна свекла в сыром и вареном виде (считается одним из самых лучших стимуляторов активности кишечника при запоре), морковь, огурцы, помидоры, белокочанная, цветная, брюссельская капуста. Из сырых и вареных овощей можно делать разнообразные вкусные и полезные салаты, обязательно с добавлением растительного масла, готовить супы (борщи и щи, окрошку, свекольники и рассольники).

На втором месте после овощей стоят фрукты и ягоды, содержащие много клетчатки. Это яблоки, сливы, виноград, абрикосы, чернослив, курага, инжир. Фрукты можно есть в сыром виде, использовать для приготовления фруктовых салатов. Из них можно готовить вкусные и полезные соки, отвары, кисели, компоты.

Овощи лучше употреблять в сыром виде, а также отваривать, добавлять в супы, подавать к мясу и рыбе.

При запорах в питание просто необходимо включать большое количество жидкости, чтобы способствовать размягчению каловых масс. Если каждый день перед завтраком вы будете выпивать всего лишь 1 стакан холодной кипяченой воды (можно с сахаром или медом), то регулярный стул вам обеспечен. В течение дня желательно пить фруктовые или овощные соки, компоты из свежих или сухих фруктов. А на ночь вместо сытного ужина, который только перегружает кишечник, рекомендуется выпивать стакан кефира или какого-либо другого кисломолочного продукта.

В питание обязательно должно включаться растительное масло. В последние годы интерес к его использованию в лечебных диетах сильно возрос. И это неспроста.

Интересно!

В растительном масле много чрезвычайно полезных полиненасыщенных жирных кислот, очень важных для нашего

организма. Они нейтрализуют холестерин, который забивает сосуды после 40-летнего возраста, защищают клетки от преждевременного старения и снижают вероятность возникновения раковых заболеваний.

Растительное масло обволакивает стенки кишечника тонкой пленочкой, защищающей их от механического раздражения. Кроме этого, оно обладает мягким и действенным послабляющим эффектом.

О каком масле идет речь? На первом месте по доступности и эффективности стоит традиционное подсолнечное масло. При запорах лучшим считается нерафинированное, так как в нем количество полезных кислот максимально. Но в последнее время все большую популярность и распространенность приобретают другие сорта: оливковое, льняное, хлопковое. Они вкуснее, а на кишечник влияют так же положительно. Вообще будет замечательно, если животные жиры в своем рационе вы полностью замените на растительные.

При запорах в диету обязательно включается хлеб грубого помола или с отрубями. Сейчас во многих магазинах и аптеках можно купить и сами отруби. Они замечательно помогают справиться с запором, а при необходимости – и с избыточным весом. При употреблении отрубей быстро возникает чувство насыщения из-за их набухания в желудке. Это помогает избежать переедания. Однако перед употреблением отрубей необходимо проконсультироваться с врачом-диетологом, который поможет подобрать вам нужное суточное количество продукта.

При запорах в питании ограничиваются сдоба, свежий хлеб, печенье, пироги, пирожные и торты, кисели, крепкий чай, какао на молоке, кофе, шоколад. Избегать следует и некоторых каш: рисовой, овсяной (геркулесовой), манной. Уменьшите в меню количество макаронных изделий. Не рекомендуются фрукты с вяжущим действием: черника, айва, кизил, груши, так как они обладают закрепляющим действием.

Есть нужно дробно, 4-5 раз в день, чтобы в кишечнике не накапливалось больших объемов пищи и она не залеживалась.

Кулинарная обработка может быть разной: блюда подаются в отварном, тушеном, запеченном и обжаренном виде. Однако жарением не злоупотребляйте, в этом случае (особенно если вы готовите на животном жире) из масел образуются вредные вещества. Они неблагоприятно влияют на организм и способны еще больше замедлять сократимость кишечника.

Однако запоры могут появляться не только при колитах. Увы, они нередки при язвенной болезни. Вот тут-то и возникает проблема: при язве,

как вы уже читали чуть выше, нельзя есть сырые овощи и фрукты с большим количеством клетчатки, потому что они сильно раздражают желудок. *Как же выйти из этой ситуации?* Ведь с запором при язве тоже нужно бороться! Выход прост. Овощи и фрукты есть можно только после соответствующего приготовления. Разрешаются кабачки, морковь, свекла, которые отвариваются, затем шинкуются или протираются до пюреобразной консистенции. Хорошо помогают овощные и фруктовые отвары, протертые или длительно отваренные сухофрукты. В пищу обязательно добавляют растительное масло. Большое значение при язве желудка в сочетании с запорами играет правильный режим и кратность приема пищи, что способствует ритмичной работе кишечника.

Как питаться при дисбактериозе кишечника

Дисбактериоз кишечника имеет множество клинических проявлений и затрагивает весь желудочно-кишечный тракт, несмотря на то что основные изменения все же происходят в толстой кишке.

Лечебное питание строится с учетом того заболевания, на фоне которого дисбактериоз развился, а также с учетом основных проявлений болезни (например, поноса, выраженного газообразования, гнилостно-броидильных процессов в кишечнике, нарушения переваривания и всасывания).

Питание должно быть дробным (не менее 4 раз в сутки). Есть следует строго в определенное время, т. е. соблюдать режим питания.

Питание должно быть полноценным по калорийности и по содержанию основных питательных компонентов.

Это очень важно для восстановления нормального биоритма пищеварения.

При выраженных симптомах дисбактериоза все же следует несколько ограничивать те или иные продукты. Так, например, при поносе не стоит употреблять те из них, которые стимулируют кишечные сокращения. А предпочтение отдается блюдам, мягко действующим на кишечник и обладающим закрепляющим действием.

Если дисбактериоз кишечника сопровождается повышенным газообразованием, то из питания исключаются продукты, ему способствующие. Это, конечно, белокочанная капуста, бобовые (горох, соя, фасоль, бобы), хлеб грубого помола и с отрубями, сами отруби, грибы. Не стоит употреблять напитки, содержащие углекислый газ. Лучше уменьшить количество цельного молока в питании, так как оно также может усилить метеоризм.

Интересно!

Продукты, содержащие углеводы в больших количествах (например, все сладкое и хлебобулочные изделия), способствуют усилению процессов брожения в кишечнике. Поэтому при дисбактериозе они могут привести к усилению процессов газообразования, и их следует исключить из меню.

Если признаки заболевания выражены не столь ярко, то основной задачей лечебного питания становится восстановление нормальной микрофлоры кишечника. Этому же следует добиваться и после стихания

острых проявлений дисбактериоза. Пища должна быть по возможности разнообразной. В рацион включаются продукты, помогающие восстановиться нормальной микрофлоре кишечника. Это блюда из пшеницы, риса, кукурузы, гречи, овса, проса. Желательно употреблять как можно больше овощей: моркови, кабачков, цветной капусты, тыквы и спелых помидоров без кожицы. Спелые фрукты и ягоды некислых сортов (без кожицы) также положительно влияют на микрофлору кишечника, препятствуют процессам гниения и размножения вредных микробов благодаря наличию особых веществ (фитонцидов, пектинов и фруктозы). Животные жиры в питании лучше полностью заменить на высококачественное растительное масло.

При дисбактериозе незаменимыми помощниками для восстановления нормального состава микрофлоры являются молочнокислые продукты. Они делают среду в кишечнике пригодной для существования привычных его обитателей, тем самым уменьшая проявления болезни. Это самые разнообразные напитки, которых в настоящее время производится множество: кефир, простокваша, ряженка, варенец, кумыс, айран и др.

Практически во всех случаях заболевания очень полезно в питание включать пищевые продукты, обогащенные биокультурами. *Что это означает?* Просто в обычные кисломолочные продукты специально добавляются полезные микроорганизмы, которые хорошо приживаются в кишечнике и помогают нормальной микрофлоре кишечника восстановиться. Их сейчас можно купить в любом магазине. Только обязательно проверяйте срок годности, чтобы не отравиться. Какие это напитки? Бифидобактериями обогащены такие продукты, как «Бифидок», «Биокефир», «Вита» и др. Лактобактерии содержат «Кисломолочный лактобактерин», «Лактофидус», «Биофруктолакт» и др. Если вы не смогли найти их в супермаркете, то обратитесь в специализированные аптеки или магазины диетического питания.

Особо следует поговорить о питании маленьких детей при дисбактериозе, поскольку у них это заболевание развивается гораздо чаще. Для грудничков (т. е. малышей, находящихся на грудном вскармливании) наилучшим продуктом остается молоко матери. Дисбактериоз ни в коем случае не является противопоказанием к питанию ребенка грудным молоком.

Если по каким-то причинам вы не можете обеспечить своего малыша грудным молоком, то предпочтение следует отдавать разнообразным адаптированным молочным смесям, которые дополнительно обогащены кисломолочными компонентами. В питание также включаются лечебные

продукты: простокваша, кефир, ацидофильные смеси. Более подробно об этом мы поговорим в разделе, который посвящен самым маленьким.

Глава 7

Траволечение (фитотерапия)



Во всех географических зонах произрастают тысячи лекарственных растений. С древнейших времен люди начали использовать дары природы для лечения и профилактики болезней.

Интересно!

Уже 3000 лет тому назад медицина Древнего Китая и Египта использовала для лечения травы. Выдающийся врач древности Гиппократ первым составил трактат о целебных растениях. Его дело было продолжено римским ученым Галеном, который определил способы извлечения полезных соединений из трав и начал активно применять растительные препараты.

В настоящее время почти половина всех лекарств имеет растительное происхождение. Изучением свойств и применением лекарственных растений занимается многочисленная армия фармацевтов, ботаников и химиков.

Как собирать лекарственные растения

Перед тем как начать лечение с помощью растений, их нужно найти. Сейчас это сделать довольно просто, так как в аптеки поступает огромное количество качественно приготовленных трав и сборов. Для того чтобы купить хорошее сырье для приготовления домашних лекарственных форм, нужно соблюдать несколько простых правил. Прежде всего следует отдавать предпочтение известным маркам и производителям. Не прельщайтесь яркими упаковками, так как их содержимое не всегда соответствует внешнему виду. Всегда обращайте внимание на срок годности сырья. Важно, когда растение было собрано, а сроки хранения для каждой травы свои. Обычно они не превышают 1-2 лет. Обязательно посмотрите, как выглядит упаковка, нет ли на ней дефектов.

Однако, несмотря на обилие промышленно заготовленных трав, вы всегда можете собрать лекарственные растения сами. Это просто, если вы проживаете в богатой лугами, полями или лесами местности. Перед тем как начать сбор трав, нужно как следует подготовиться. Важно знать сами растения и уметь их различать, знать места их произрастания, особенности сбора.

Лучше всего хранится сырье, которое внутри основной упаковки завернуто в бумагу или фольгу.

За лекарственным сырьем лучше всего идти в сухую и теплую погоду. В одну емкость можно собирать только один вид растений, не смешивая разные виды. Сборы не должны загрязняться посторонними примесями, такими как песок, земля, камешки. Если вы собираете листья, то постарайтесь сделать так, чтобы в сырье не попадали веточки или стебли, а если предметом вашего интереса являются корни, не мешайте их с листьями.

Еще важно знать, что действующие начала, которые и дают лечебный эффект, накапливаются в определенных частях растений. Поэтому собирайте только те из них, которые значатся как лекарственные.

Перед началом сбора выясните, в какое время года растения накапливают наибольшее количество целебных компонентов. В подземных частях растений (корнях, корневищах, клубнях) действующие начала обычно накапливаются после созревания плодов или до начала цветения. Поэтому их нужно заготавливать осенью или ранней весной, до начала движения соков. Рекомендуется собирать растения все-таки осенью, пока листья еще не опали, чтобы было легко отличить одно растение от другого.

Надземные части (листья, побеги, стебли и цветки) обогащаются

полезными компонентами перед наступлением максимального цветения. Поэтому и заготавливать их рекомендуется в это время. Если вам нужны бутоны, то собирайте их за несколько дней до распускания цветков.

Почки собирают весной, когда они уже набухли, но еще не начали распускаться.

Кора с растений тоже заготавливается ранней весной, до начала сокодвижения или во время него, но до начала распускания почек. Весной кора насыщена растительными соками, поэтому легче всего снимается.

Плоды и семена обогащаются целебными началами в зрелом состоянии. Однако переспелые они уже не нужны. Поэтому заготавливать их нужно постепенно, по мере созревания.

При сборе подземных частей растений рекомендуется пользоваться небольшими лопатками. А для заготовки надземных частей подойдут ножницы, секатор; массовые заросли скашиваются серпами или косой. Ни в коем случае не выдергивайте растение с корнем! Ведь при этом вы можете уничтожить его запасы в месте сбора.

Кора хорошо снимается ножницами с острыми кончиками. Подходят для сбора молодые деревья, на которых сначала нужно сделать на расстоянии 20—25 см поперечные надрезы, затем соединить их продольными разрезами и снять кору в виде трубки.

Почки, бутоны, цветки, семена и плоды собираются руками или путем обивания веток о пол на разостланной подстилке.

Для сбора нужна какая-нибудь тара. Корни складываются в мешки, надземные части – в корзины как можно более рыхло. Плотно набивать емкость не следует, так как растения могут загнить. Не оставляйте неразобранное сырье на ночь в кучах, потому что оно также может испортиться.

Перед сушкой сырье переберите и очистите от посторонних примесей. Сушить необходимо сразу после сбора. Практически все лекарственные растения не сушат на солнце, так как прямые лучи разрушают большинство полезных компонентов.

Растения раскладываются на тонкой подстилке и помещаются в тень на продуваемое воздухом место. Это может быть чердак или пространство под навесом. Периодически сырье следует ворошить и переворачивать.

Чтобы высушенное сырье дольше служило, его следует хранить по определенным правилам. Места хранения должны быть абсолютно сухими и темными. Естественно, что ядовитые растения следует держать отдельно от неядовитых, а пахучие – от непахнущих.

Готовое сырье укладывается в тару. Это могут быть полотняные

мешочки, непрозрачные банки с плотными крышками, ящики.

Сроки хранения установлены Министерством здравоохранения России. Как правило, для цветков и травы они составляют 1-2 года, а для подземных частей и коры – 3-5 лет. Для некоторых растений они особенны.

Как приготовить лекарственные препараты

В домашних условиях можно приготовить различные лекарственные формы. Но наиболее доступны отвары и настои, спиртовые настойки и сборы, чаи.

Настои и отвары – это водные извлечения из растений. Настои чаще готовятся из мягких частей (листьев, цветков, травы), а отвары – из более грубых (например, из коры или корней). Сначала сырье измельчается. Затем отвешивается и помещается в эмалированную тару, заливается водой комнатной температуры, закрывается крышкой и ставится на водяную баню (если в рецепте нет других указаний). Настои нагреваются при частом помешивании в течение 10—15 мин, а отвары – 45—50 мин. Настой можно просто приготовить, залив сырье необходимым количеством кипятка и подержав 15—20 мин в термосе.

После отваривания сосуд снимается с огня и охлаждается: настои – не менее 45 мин, а для отваров достаточно и 10 мин. Затем жидкость процеживается через мелкое сито, сложенную в несколько слоев марлю или плотную ткань, остатки сырья отжимаются. В конце добавляется кипяченая вода до восстановления первоначального объема. Обычно отвары и настои готовятся из расчета 1:10, т. е. из 1 весовой части в итоге получается 10 частей отвара или настоя. Если растение содержит сильнодействующие вещества, то пропорция больше – 1:20, 1:30. Это очень важное правило позволяет избежать отравления.

Настои и отвары – это скоропортящиеся лекарственные формы, поэтому хранить их следует в прохладном месте (в холодильнике) не более 3 дней.

Настойки – это жидкие спиртовые или водно-спиртовые извлечения из растительного сырья. Для их приготовления берется необходимое количество измельченного сырья, которое помещается в сосуд (чаще – непрозрачную стеклянную бутылку) и заливается определенным количеством растворителя. Обычно в качестве растворителя служит 70%-ный спирт.

Настаивание производится при комнатной температуре в темном прохладном месте в течение 7-10 дней. После этого настойка сливается, отфильтровывается, остаток сырья отжимается. Отжатое сырье промывается тем же растворителем, вновь отжимается, а объем полученной жидкости доводится растворителем до первоначального. Настойки пригодны для длительного хранения в темных емкостях с плотными крышками в сухом и прохладном месте. Дозируются настойки каплями и употребляются в небольших количествах.

Готовая настойка должна быть прозрачной. Вкус и запах ее должен соответствовать вкусу и запаху соответствующего лекарственного сырья.

Сборы и чаи – смеси из сухих и измельченных растений, иногда с добавлением эфирных масел, солей и др. Различные части растений, входящих в сбор, измельчаются по отдельности. Траву, кору, листья и некоторые мягкие корни можно разрезать ножом, а твердые корневища и корни следует раздробить. Кожистые жесткие листья размельчаются в крупный порошок, а семена и плоды дробятся в мелкий порошок в кофемолке. Измельченное сырье перемешивается с осторожностью, для того чтобы получить равномерную смесь. Если к сбору или чаю нужно добавить какую-то соль, то сбор опрыскивается из пульверизатора ее концентрированным раствором, а затем тщательно перемешивается и высушивается. Также поступают, когда в сбор необходимо добавить эфирное масло.

Готовые сборы и чаи хранятся в сухом и прохладном месте. Срок их годности определяется по минимальному сроку годности входящих в состав компонентов. Сборы и чаи с душистыми компонентами держатся в жестяных коробках или банках с плотными крышками, а остальные можно хранить в полотняных мешочках или ящичках.

Фитотерапевтические основы лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта

Заболевания желудка

Установлено, что активные вещества, входящие в состав растений, ускоряют процесс восстановления при воспалении или при возникновении язвенного дефекта. Они также способствуют нормализации секреции как при гастритах с повышенной выработкой желудочного сока, так и при гипоацидных состояниях, т. е. с пониженной секрецией.

Интересно!

Исследования доказывают, что применение лекарственных трав при болезнях желудка значительно увеличивает вероятность скорейшего и полного избавления от недугов.

Острый гастрит

Считается, что при острых воспалительных процессах слизистой желудка, т. е. при острых гастритах, лучше не принимать никаких трав. Но практика доказывает обратное. Нередко в наше время приходится сталкиваться с острыми гастритами, развившимися на фоне отравления недоброкачественными продуктами. При этом хорошо помогает следующее комплексное лечение: постельный режим, полный голод, за исключением небольшого количества питья. А вместо медикаментов внутрь рекомендуется принимать теплый настой из лекарственных трав.

Лечебный сбор

10 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев подорожника большого, 30 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев мяты перечной, 500 мл воды.

15 г смеси заварить кипятком и настаивать 30 мин. Процедить.

Принимать по 75 мл теплого настоя через каждый час. После приема может возникнуть рвота. В этом случае сразу же повторить прием настоя в той же дозе. В сутки можно выпивать до 2 л средства. Состояние больного начинает улучшаться уже через 4-5 приемов, а полностью все симптомы острого гастрита исчезают через 2-3 дня.

Хронические гастриты

Хорошо помогают травы и при хроническом гастрите. Однако нужно знать, что, когда вы только начинаете лечение лекарственными травами, может наступить кратковременное обострение заболевания. Оно связано с тем, что активные действующие вещества растений начинают свою работу, а организм еще не привык к ним. В первые несколько дней фитотерапии возможно усиление болей, изжоги, может несколько раз быть рвота. Этого не стоит бояться, организм скоро адаптируется к травам.

Сначала мы поговорим, как бороться с *гастритом с повышенной секрецией*. Лекарственные травы особенно хороши, если заболевание протекает на фоне болей и спазмов в желудке, изжоги. Нужно применять те травы, которые оказывают в желудке противовоспалительное действие, помогают слизистой восстановиться, снижают секрецию. Их огромное множество, но на практике применяются около двух десятков. Это конечно же ромашка, зверобой, подорожник, тысячелистник, мята, алтей, календула и многие другие. Их можно применять как самостоятельно, так и в виде сборов, некоторые из которых приведены ниже.

Сбор №1

5 г цветков календулы лекарственной, 5 г цветков ромашки аптечной, 5 г листьев подорожника большого, 5 г травы тысячелистника обыкновенного, 1 стакан воды.

Растения измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать в течение 2 ч, процедить через марлю.

Принимать внутрь по 1/2-1/3 стакана настоя за 30 мин до еды 3-5 раз в день.

Сбор №2

10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы чистотела большого, 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Растения измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать в течение 1 ч, процедить.

Принимать по 2/3 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.

Сбор №3

5 г цветков ромашки аптечной, 5 г корней алтея лекарственного, 5 г цветков календулы лекарственной, 5 г травы зверобоя продырявленного, 5 г травы тысячелистника обыкновенного, 5 г цветков бессмертника песчаного, 5 г травы сушеницы болотной, 5 г травы пустырника

пятилопастного, 5 г коры дуба обыкновенного, 1 стакан воды.

Растения измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать в течение 2 ч, процедить через марлю.

Принимать по 1/2-1/3 стакана настоя за 30 мин до еды 3-4 раза в день. Этот сбор можно использовать и при гастрите с нормальной секрецией, когда необходимо снять хроническое воспаление в желудке.

Сбор №4

10 г цветков липы сердцевидной, 20 г льняного семени, 20 г листьев мяты перечной, 20 г корневищ с корнями аира болотного, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Растения измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать в течение 1 ч, процедить через марлю.

Принимать по 1/2-2/3 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день. Этот сбор обладает замечательными обволакивающими свойствами, так как в его состав входит льняное семя. Поэтому его можно применять и при язвенной болезни при сильных болях.

Сбор №5

10 г корней алтея лекарственного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г корневища пырея ползучего, 10 г корней солодки голой, 2 стакана воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить холодной водой. Кипятить в эмалированной посуде в течение 10 мин, настаивать, укутав полотенцем, 3 ч. Процедить.

Принимать на ночь по 1 стакану отвара. Этот сбор используется также и при острых гастритах, при пищевых отравлениях.

Сбор № 6

10 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г травы золототысячника малого, 10 г листьев вахты трехлистной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Растения измельчить, смешать. 1 ст. ложку смеси поместить в эмалированную посуду, залить холодной водой, настаивать в течение 2 ч. Затем закрыть крышкой и кипятить на слабом огне в течение 20—30 мин, часто помешивая. Потом процедить через марлю. Долить до нужного объема кипяченой водой.

Принимать по 1/2 стакана отвара за 30 мин до еды 3 раза в день.

Сбор №7

10 г травы чабреца, 10 г листьев мяты перечной, 40 г листьев Melissa лекарственной, 40 г травы зверобоя обыкновенного, 50 г листьев лесной земляники или садовой клубники, 2 стакана воды.

Растения измельчить, смешать. 1 ст. ложку смеси залить кипятком, настаивать в течение 2 ч в горячей духовке. Процедить через марлю.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Входящие в состав этого сбора травы не только помогают справиться с воспалением в желудке, но и способствуют восстановлению нервной системы, которая всегда страдает при гастрите.

Сбор №8

5 г цветков ромашки аптечной, 5 г травы душицы обыкновенной, 1 стакан воды.

Растения смешать, залить кипятком, варить на слабом огне в течение 10 мин, процедить через марлю.

Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день утром и вечером за 30 мин до еды или спустя 1,5 ч после еды, если гастрит сопровождается болями и спазмами в желудке.

Сбор №9

40 г травы зверобоя обыкновенного, 30 г травы золототысячника обыкновенного, 20 г листьев мяты перечной, 20 г коры крушины, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 2 ст. ложки сбора залить кипятком и настаивать в течение 8 ч в теплой духовке. Процедить через марлю.

Принимать по 1/2 стакана настоя 4 раза в день через 1 ч после еды. В состав этого сбора входит кора крушины, которая обладает послабляющими свойствами. Поэтому сбор полезен при хроническом гастрите, сопровождающемся запорами.

Гастрит с пониженной кислотностью

При *гастритах с пониженной кислотностью* целью лечения с использованием целебных растений является уменьшение воспаления в желудке и восстановление секреции. Для этого используются так называемые аппетитные или горькие сборы. Они помогают повысить аппетит. Кроме этого, они еще и борются с воспалением в желудке. Почти все аппетитные сборы содержат траву полыни горькой в разных количествах. Ее действие связано с повышенным содержанием горьких веществ, которые усиливают выработку не только желудочного сока, но и соков других пищеварительных желез (кишечника, печени и поджелудочной железы).

Сбор №1

10 г травы полыни горькой, 10 г корневищ с корнями аира болотного, 10 г плодов тмина обыкновенного, 1 стакан воды.

Приготовление: все измельчить и перемешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, кипятить на слабом огне в течение 20 мин, затем процедить через марлю, отжать сырье и долить отвар кипяченой водой до восстановления первоначального объема.

Принимать отвар по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Сбор №2

15 г травы полыни горькой, 15 г листьев вахты трехлистной, 10 г травы золототысячника малого, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать в течение 1 ч, укутав полотенцем, процедить через марлю.

Принимать по 1 ст. ложке настоя 3-4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Сбор №3

10 г травы полыни горькой, 10 г травы золототысячника малого, 10 г корней одуванчика лекарственного, 10 г листьев вахты трехлистной, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, укутав полотенцем, процедить.

Принимать настой за 15—20 мин до еды по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Сбор №4

50 г травы полыни горькой, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г корней одуванчика лекарственного, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком,

кипятить на слабом огне 20 мин, процедить через марлю.

Принимать отвар по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Сбор №5

5 г травы полыни горькой, 5 г корневищ с корнями аира болотного, 5 г листьев вахты трехлистной, 5 г плодов тмина обыкновенного, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать 1 ч, укутав полотенцем, процедить через марлю.

Принимать по 1 ст. ложке настоя 3-4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Сбор № 6

5 г травы полыни горькой, 10 г листьев вахты трехлистной, 1 стакан воды.

Травы измельчить и смешать, залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить через марлю.

Принимать по 1 ст. ложке настоя 4 раза в день за 15—20 мин до еды.

Язвенная болезнь

Биологически активные компоненты лекарственных растений способствуют восстановлению тканей при наличии язвенного дефекта, а также нормализуют повышенную секрецию желудочного сока. Язвы заживают быстро, заболевание практически не возвращается, что поможет вам забыть о своих желудочных проблемах.

Помните, что так же, как и при лечении хронического гастрита, в первые дни фитотерапии возможно обострение заболевания.

После назначения травяных сборов могут усилиться боли в животе, возникнуть тошнота и рвота. Подобное обострение обычно длится не более 2 недель, после чего постепенно стихает. При назначении лекарственных трав в первую очередь уменьшаются симптомы, наиболее тягостные для больного. Рвота исчезает через несколько дней от начала лечения. Аппетит восстанавливается через 3-4 дня. Нормализуется стул, а беспокойный сон улучшается.

Те пациенты, которые прошли полный курс лечения целебными травами (который, кстати, индивидуален для каждого человека), не испытывали проблем с желудком в течение многих лет. Обострение язвы не возникало, а общее состояние стабилизировалось. Конечно же это возможно только в том случае, если соблюдаются все дополнительные рекомендации по лечению: здоровый образ жизни, режим дня, диета.

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки вы можете смело использовать те же сборы, что и при гастрите с повышенной секрецией. Однако здесь мы можем порекомендовать вам и некоторые другие сборы. В первую очередь это те смеси, которые помогут справиться с сильными болями при обострении язвы.

Сбор №1

10 г корней горца змеиногo (раковых шеек, змеевика), 10 г травы зверобоя продырявленного, 10 г листьев подорожника обыкновенного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г травы хвоща полевого, 10 г корневищ валерианы лекарственной, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать 2-3 ч, процедить через марлю.

Принимать по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, когда имеются сильные боли в животе.

Сбор №2

20 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Растения смешать, не измельчая. 2 ст. ложки сбора залить кипятком. Настаивать в течение 2 ч, укутав полотенцем, процедить через марлю.

Принимать настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день в теплом виде за 30 мин до еды при сильных болях в желудке.

Сбор №3

30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г листьев крапивы двудомной, 30 г цветков таволги вязолистной, 2 стакана воды.

Растения измельчить и смешать. 3 ст. ложки сбора залить кипятком. Настаивать 4-6 ч, укутав полотенцем, процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 мин до еды при сильных болях в желудке.

Сбор №4

20 г цветков ромашки аптечной, 50 г соцветий Melissa лекарственной, 3 стакана воды.

Цветки смешать. 2 ст. ложки сбора залить кипятком в термосе. Настаивать 8 ч, процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды при сильных болях в желудке.

Сбор №5

10 г корневищ с корнями валерианы лекарственной, 10 г листьев мяты перечной, 10 г цветков бузины черной, 10 г цветков липы сердцевидной, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком. Настаивать 3-4 ч, укутав полотенцем. Процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин до еды при склонности к спазмам желудка и кишечника. Успокаивающие травы хорошо помогают снять боли в желудке.

Сбор № 6

30 г травы зверобоя продырявленного, 30 г травы золототысячника обыкновенного, 30 г травы сушеницы болотной, 1 л воды.

Травы измельчить и смешать. 3 ст. ложки сбора залить кипятком. Настаивать 3 ч, укутав полотенцем, процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 мин до еды, если боли в желудке сопровождаются вздутием кишечника и изжогой.

Сбор № 7

30 г листьев шалфея лекарственного, 20 г сухих ягод черники, Юг цветочных корзинок бессмертника песчаного, 10 г корневищ лапчатки гусиной, 2 стакана воды.

Растения измельчить и смешать. 4 чайные ложки сбора заварить кипящей водой, кипятить в течение 10 мин. После этого охладить отвар и процедить через марлю. Долить до восстановления первоначального объема кипяченой водой.

Принимать отвар в теплом виде по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 15—20 мин до еды при болях в желудке.

Сбор №8

20 г листьев мяты перечной, 10 г семян аира обыкновенного, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г плодов тмина обыкновенного, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать 2 ч, процедить.

Принимать настой в теплом виде маленькими глотками по 1/4 стакана за 30 мин до еды 3 раза в день при болях в желудке.

Сбор №9

50 г сухих плодов шиповника, 30 г травы зверобоя продырявленного, 20 г листьев подорожника обыкновенного, 15 г травы тысячелистника обыкновенного, 15 г листьев мяты перечной, 10 г цветков ромашки аптечной, 20 г цветков календулы, 1 л воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 3 ст. ложки сбора залить кипятком. Настаивать 3-4 ч в термосе, процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 мин до еды при сильных болях в желудке.

Заболевания кишечника

При болезнях кишечника целебные травы также применяются с большим успехом. Они помогают даже тогда, когда медикаменты не могут справиться с проблемой.

Применение растений при заболеваниях кишечника решает сразу несколько проблем. Прежде всего они помогают восстановить перистальтику кишечника, без чего он не может нормально работать. Кроме этого, после окончания курса фитотерапии нормализуется секреция кишечных желез и нарушенное переваривание и всасывание.

При болезнях кишечника со склонностью к запорам используются травы, обладающие слабительным эффектом. Если преобладают поносы, то применяются те растения и сборы из них, которые закрепляют стул.

Когда дефекация носит неустойчивый характер, с чередованием запоров и поносов, то и растительные средства чередуются в зависимости от того состояния, которое преобладает на данный момент.

Средства для лечения заболеваний кишечника, сопровождающихся запорами

Все лекарственные растения, которые применяются при запорах, обладают очень мягким послабляющим эффектом, в отличие от многих лекарств, действующих очень резко. Травы особенно хорошо использовать тогда, когда другие способы (обогащенная клетчаткой диета, молочнокислые продукты) не помогают.

Практически во все слабительные сборы входит крушина, которая особенно хороша при упорных хронических запорах. Она помогает не только при колитах, но и при запорах во время беременности, геморрое и трещинах слизистой оболочки прямой кишки.

Используются также ревеня, алоэ, сенна, жостер слабительный.

При использовании фитотерапии не прекращайте правильно питаться и делайте упражнения, направленные на улучшение работы кишечника.

Сбор №1

60 г коры крушины ольховидной, 20 г цветков бузины черной, 20 г плодов фенхеля обыкновенного, 10 г плодов аниса обыкновенного, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 2 чайные ложки сбора залить кипятком. Настаивать в духовке или в термосе 2 ч, процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1 стакану 2-3 раза в день после еды при упорных запорах.

Сбор №2

30 г коры крушины ольховидной, 20 г листьев крапивы двудомной, 10 г травы тысячелистника обыкновенного, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 2 чайные ложки сбора залить кипятком. Настаивать в термосе 3 ч, процедить.

Принимать настой по 1/2-1/3 стакана желателно на ночь или дополнительно после обеда, если это необходимо.

Сбор №3

15 г коры крушины ольховидной, 15 г корней солодки голой, 15 г плодов фенхеля обыкновенного, 15 г корней алтея лекарственного, 30 г льняного семени, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 2 чайные ложки смеси залить кипятком. Настоять в термосе 4 ч, процедить через марлю.

Принимать настой по 1/2-2/3 стакана 1 раз в день после еды вечером. Особенно хорошо этот сбор помогает при запорах после оперативных вмешательств на кишечнике или у длительно лежащих больных.

Сбор №4

30 г листьев сенны, 20 г коры крушины, 30 г плодов аниса обыкновенного, 30 г корней солодки, 20 г плодов жостера слабительного, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 2 чайные ложки смеси залить кипятком. Настаивать в термосе 2 ч, процедить.

Принимать настой по 1/3-1/4 стакана на ночь и дополнительно после обеда при необходимости.

Сбор №5

20 г корня ревеня, 1 стакан воды.

Корень измельчить и залить кипятком. Настаивать в термосе в течение 4-5 ч. Процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/3 стакана на ночь.

Сбор № 6

30 г плодов жостера слабительного, 30 г цветков бузины черной, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку смеси залить кипяченой холодной водой. Кипятить на слабом огне 10—15 мин, охладить, процедить через марлю.

Принимать отвар в теплом виде по 1 стакану 2 раза в день утром и вечером после еды при очень упорных запорах.

Средства для лечения заболеваний
кишечника, сопровождающихся
послаблением стула

Эти сборы обычно используются, когда имеется склонность к поносам, что часто бывает при обострении хронического энтерита. При этом состоянии нужно использовать такие растения, которые не только закрепляют стул, но и снимают воспаление в кишечнике. Подобными свойствами обладают растения, в которых содержится много слизистых и дубильных веществ. Это, например, кора дуба, ягоды черники, плоды черемухи, трава горца змеиноного (раковые шейки). Также помогает и кровохлебка, останавливающая кровоточивость при длительном и упорном поносе.

Сбор №1

60 г сухих плодов черемухи обыкновенной, 40 г сухих плодов черники лесной, 1 стакан воды.

Плоды смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипяченой холодной водой. Варить на слабом огне 20—25 мин, охладить и процедить через марлю.

Принимать отвар по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день, а также дополнительно после каждого жидкого стула.

Сбор №2

10 г корневищ кровохлебки, 10 г корневищ змеевика, 1 стакан воды.

Корневища измельчить и смешать. 2 чайные ложки сбора залить кипятком. Настаивать в термосе 3 ч, процедить через марлю.

Выпить весь полученный настой маленькими глотками в течение дня, лучше теплым.

Сбор №3

40 г корневищ горца змеиноного, 10 г корневищ лапчатки прямостоячей, 1 стакан воды.

Корневища измельчить и смешать. 2 чайные ложки сбора залить кипятком. Настаивать в термосе в течение 3 ч, процедить через марлю.

Выпить весь полученный настой маленькими глотками в течение дня, лучше теплым.

Сбор №4

20 г корневищ горца змеиноного, 20 г соплодий ольхи серой, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настаивать 1 ч, укутав полотенцем, или заваривать в термосе. Процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/3-1/4 стакана 3 раза в день за 10—15 мин до еды, а также дополнительно после каждого жидкого стула.

Сбор №5

25 г плодов черники обыкновенной, 30 г листьев шалфея лекарственного, 15 г корневища лапчатки прямостоячей, 15 г цветков бессмертника песчаного, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипяченой холодной водой. Кипятить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить через марлю.

Принимать отвар по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день за 15 мин до еды, а также дополнительно после каждого жидкого стула.

Сбор № 6

30 г корневищ горца змеиного, 30 г коры дуба обыкновенного, 50 г травы зверобоя продырявленного, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 2 чайные ложки сбора залить кипятком. Настаивать в термосе 30 мин, процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30—40 мин до еды. Входящий в состав сбора зверобой усиливает противовоспалительное действие средства.

Сбор №7

10 г коры дуба обыкновенного, 10 г плодов ольхи серой, 10 г плодов черемухи обыкновенной, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 2 чайные ложки сбора залить кипятком. Настаивать в термосе 1 ч, процедить через марлю.

Выпить весь полученный настой теплыми маленькими глотками в течение дня.

Сборы для лечения заболеваний
кишечника, сопровождающихся
нестабильностью стула

Неустойчивый стул часто сопровождает хронические заболевания кишечника (особенно при колитах). В таких случаях с успехом применяются следующие сборы лекарственных растений.

Сбор №1

30 г коры крушины ольховидной, 20 г листьев крапивы двудомной, 20 г травы мяты перечной, 10 г корневищ с корнями валерианы лекарственной, 10 г корневищ аира болотного, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипяченой холодной водой. Кипятить на слабом огне 15 мин, охладить, процедить через марлю.

Принимать отвар в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 2 раза в день утром и вечером перед едой.

Сбор №2

30 г коры крушины ольховидной, 10 г корневищ аира болотного, 20 г листьев крапивы двудомной, 10 г корней одуванчика лекарственного, 10 г листьев мяты перечной, 10 г корневищ с корнями валерианы лекарственной, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипяченой холодной водой. Кипятить на слабом огне 30 мин, охладить, процедить через марлю.

Принимать отвар в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 2 раза в день утром и вечером до еды.

Лекарственные растения, использующиеся для лечения метеоризма

Повышенное газообразование в кишечнике – это одно из наиболее тягостных состояний, которые беспокоят страдающих желудочно-кишечными заболеваниями. Причем проблема это не только физическая, так как газы сильно растягивают кишечник, причиняя боль, но и психологическая. Многие пациенты стесняются бурчания в животе, звуков переливания, которые порой слышны на расстоянии. Возникает страх не удержать кишечные газы.

Сбор №1

30 г цветков ромашки аптечной, 20 г травы мяты перечной, 20 г корней валерианы лекарственной, 15 г корневищ с корнями аира болотного, 15 г плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Растительное сырье измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настаивать 1 ч в термосе. Процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде внутрь по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день через 30—40 мин после еды. Этот сбор помогает не только при газах в кишечнике, но и при склонности к спазматическим болям желудочно-кишечного тракта.

Сбор №2

30 г травы тысячелистника обыкновенного, 30 г травы хвоща полевого, 20 г корневищ лапчатки прямостоячей, 20 г травы полыни горькой, 1 стакан воды.

Растения измельчить и смешать. 1 ст. ложку сбора залить теплой кипяченой водой. Кипятить на слабом огне 10 мин, после охлаждения процедить через марлю.

Принимать отвар теплым по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день через 30 мин после еды при хроническом энтерите со склонностью к метеоризму. Сбор помогает также при поносе.

Сбор №3

30 г цветков ромашки аптечной, 30 г листьев мяты перечной, 10 г корней валерианы лекарственной, 10 г плодов фенхеля обыкновенного, 1 стакан воды.

Растения измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить кипятком, настоять 1 ч в термосе. Процедить через марлю.

Принимать настой в теплом виде по 1/2-3/4 стакана 3 раза в день через 30—40 мин после еды. Сбор также можно использовать при спазмах в кишечнике или при чувстве тяжести в желудке после еды.

Лекарственные растения при геморрое

Основной проблемой, с которой сталкиваются больные геморроем, это кровотечения из варикозно расширенных узлов. При длительном течении заболевания эти кровотечения могут привести к возникновению хронической анемии. Поэтому целью фитотерапии является укрепление стенки сосудов прямой кишки, а если уже есть кровоточивость – то ее остановка. Кроме этого, средства на основе лекарственных растений снимают воспаление слизистой оболочки прямой кишки, которое всегда есть при геморрое. Нормальный ежедневный стул – это один из способов профилактики геморроя.

Для лечения повышенной кровоточивости при геморрое можно применять такие растения, как горец перечный (водяной перец), барбарис, крапива, пастушья сумка. Также используются конский каштан, тысячелистник, клевер луговой, плоды рябины, шишки сосны, плоды шиповника.

Средство от геморроя № [1]

30 г травы горца перечного, 400 мл воды.

Залить траву кипятком, настоять в течение 15 мин, укутав. Охладить, процедить через марлю. Растительное сырье немного отжать.

Из растительной кашицы делать примочки на область анального отверстия. Можно из оставшегося настоя делать сидячие ванночки или примочки.

Средство от геморроя № [2]

1 часть листьев барбариса, 5 частей 70%-ного спирта.

Листья измельчить, залить спиртом. Настаивать в темном месте в течение 7 дней. Настойку отфильтровать.

Принимать по 25—30 капель настойки, разведенной в 1/4 стакана кипяченой воды, 2 раза в день перед едой в течение 2-3 недель.

Средство от геморроя № [3]

1 ст. ложка сухих листьев барбариса, 1 стакан воды.

Измельченные листья залить горячей водой, кипятить в закрытой посуде в течение 15 мин, охладить, процедить через марлю. После довести до исходного объема кипяченой водой.

Использовать наружно для ванночек и примочек на область ануса.

Средство от геморроя № [4]

3 ст. ложки сухих листьев крапивы, 300 мл воды.

Листья залить кипятком, настаивать 1 ч, процедить через марлю.

Использовать наружно для ванночек и примочек на область ануса.

Крапиву при геморрое, протекающем с запорами, хорошо сочетать с крушиной, которая обладает послабляющими свойствами.

Средство от геморроя № [5]

20 г листьев крапивы двудомной, 20 г коры крушины, 1 л воды.

Растения измельчить, смешать. Весь сбор залить кипятком, настоять на водяной бане 10—15 мин, процедить.

Принимать отвар теплым по 1 стакану 2 раза в день (утром и вечером) до еды.

Средство от геморроя № [6]

30 г травы тысячелистника обыкновенного, 10 г цветков ромашки аптечной, 10 г листьев крапивы двудомной, 1 л воды.

Растения измельчить, смешать. Залить теплой водой, кипятить на слабом огне 10 мин. После охлаждения профильтровать и добавить воды до восстановления первоначального объема.

Смочить в отваре марлевую салфетку и прикладывать ее к геморроидальным узлам. Можно использовать средство для сидячих ванночек или микроклизм.

Средство от геморроя № [7]

50 г плодов рябины обыкновенной, 1 л 70%-ного спирта.

Рябину поместить в бутылку из темного стекла, залить спиртом, настаивать в темном месте в течение 7-10 дней, периодически взбалтывая. Процедить, ягоды отжать.

Принимать внутрь по 20—30 капель (можно с водой) 3-4 раза в день после еды.

Плоды рябины можно добавлять в витаминные чаи вместе с листьями малины, смородины, мяты и клубники.

Средство от геморроя № [8]

1 чайная ложка целых семян льна, 1 стакан воды.

Семена залить горячей водой, дать настояться в течение 1 ч. Процедить.

Применять для клизм. На одну процедуру использовать около 50 мл

подогретого настоя. Если воспаление в прямой кишке очень сильное, то можно сократить объем клизмы до 20—30 мл.

Кроме лекарственных растений, которые останавливают кровотечения при геморрое, обязательно нужно использовать растения с противовоспалительным эффектом, так как сопутствующее воспаление слизистой оболочки прямой кишки есть всегда. Это такие травы, как зверобой, тысячелистник, ромашка, календула, подорожник, мята, аир болотный, вахта и др. Отвары и настои, приготовленные из них, можно принимать внутрь, а можно использовать наружно в виде сидячих ванночек или примочек на область анального отверстия при выпадающих геморроидальных узлах. Растения, обладающие противовоспалительным действием, можно комбинировать с кровоостанавливающими растениями для достижения наилучшего результата.

Блюда из лекарственных растений

Оказывается, что на необъятных просторах нашей страны произрастает около 1000 различных дикорастущих трав, которые можно употреблять в пищу. Это огромное богатство, но, к сожалению, мы не всегда знаем, как его рационально использовать. Современные хозяйки довольно скептически относятся к тому, чтобы использовать некультуренные растения в повседневной кухне. И зря! Ведь некоторые из них придают пикантность, казалось бы, совсем простым блюдам. Например, если добавить в мясо при варке или обжаривании немного душицы, то кушанье получится необычайно ароматным и вкусным. Одно удовольствие – пить чай, заваренный вместе с собранными в лесу или на приусадебном участке листьями малины, смородины или клубники.

Интересно!

Наши предки знали об этом и применяли дикорастущие травы не только как лекарственные, но и как замечательное дополнение к повседневному рациону. Во многих странах эти традиции сохранились и по сей день. Например, во Франции многие кулинарные шедевры готовятся с добавлением нежных листочков одуванчика, который в огромных количествах растет и на наших лугах и газонах. А в Японии повара добавляют в блюда молодую зелень лопуха.

Многие дикорастущие растения наши предки называли «овощами» за их полезные для организма качества.

Съедобная весенняя зелень не зря называется родником здоровья, ведь в ней содержится просто огромное количество полезных веществ (витаминов, микроэлементов, клетчатки, органических кислот и др.). Добавляя растения в свой рацион, вы получите большую пользу. Они не только значительно улучшают вкусовые качества блюд, но и помогают организму справиться с недугами, особенно в желудочно-кишечном тракте. Лекарственные растения, употребляемые в пищу, угнетают брожение в кишечнике, регулируют кислотность внутренней среды организма, помогают справиться с дисбактериозом и оказывают массу других, не менее полезных услуг. Так почему же не направить эти силы на борьбу с недугами?

Вы могли бы сказать, что гораздо проще пойти на базар и закупить целый набор самых разных овощей и фруктов, чем тратить время и силы на поиски трав на полях и в лесах. Конечно же, с одной стороны, это так. С другой стороны, кто сможет гарантировать, что рыночные товары не

собранны на ближайшей свалке, а так же богаты полезными веществами, как растения, собранные с любовью вами самими? Кроме того, вы можете с легкостью выращивать некоторые растения на своих дачных участках. Тогда вы точно будете знать, что они не содержат вредных веществ, а выращенное своими руками всегда так вкусно есть!

Трава тысячелистника включена в самые разные сборы: желудочные, слабительные чаи, желчегонные, кровоостанавливающие. Это растение обладает широким спектром действий (противовоспалительным и ранозаживляющим эффектом), используется для лечения воспалительных процессов в желудке и кишечнике, язв, как кровоостанавливающее средство при геморрое.

Салат с тысячелистником

50 г травы тысячелистника, 150 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 15 г растительного масла, соль, перец, столовый уксус по вкусу.

Капусту промыть, чтобы удалить излишки соли, добавить нарезанный лук, молодые листья тысячелистника (предварительно выдержать в кипятке 1 мин). Перемешать, заправить растительным маслом и добавить специи.

Салат очень полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (только не при обострении процессов, сопровождающихся повышением кислотности желудочного сока), при повышенной кровоточивости, как общетонизирующее средство.

Напиток с тысячелистником

20 г сухих листьев с цветками тысячелистника, 2 стакана клюквенного сока, 1 стакан меда, 1 л воды.

Траву тысячелистника залить горячей водой, кипятить в закрытой посуде 5-6 мин, настаивать 2-3 ч, процедить. Затем долить клюквенный сок и добавить мед. Перемешать, разлить по бутылкам из темного стекла и закупорить. Хранить в прохладном затемненном месте.

Пить вместо чая или минеральной воды. Этот напиток хорошо тонизирует организм и утоляет жажду.

Зверобой – растение, содержащее дубильные вещества, а потому оказывающее противовоспалительное действие. Кроме этого, он способствует нормализации моторики кишечника, в связи с чем улучшает

пищеварение.

Чай из зверобоя

100 г травы зверобоя продырявленного, 200 г травы душицы обыкновенной, 50 г сухих плодов шиповника, 50 г листьев смородины садовой, 50 г листьев малины, 50 г листьев земляники лесной.

Растительное сырье измельчить и смешать. Использовать как обычную чайную заварку.

Чай со зверобоем можно пить всем людям, имеющим проблемы с желудочно-кишечным трактом. Кроме этого, он замечательно борется с жаждой в жаркие летние дни. Листья смородины являются источником различных витаминов, в том числе витамина С. А за счет чудесного аромата выпитый натошак растительный чай повышает аппетит, так как улучшает выработку пищеварительных соков.

Интересно!

Знайте, что растения нельзя собирать там, где воздух загрязнен (например, в черте города или по обочинам дорог), так как они накапливают в своем составе вредные вещества. Необходимо сказать, что это относится и к другим растениям.

Одуванчик – это одно из самых распространенных дикорастущих растений нашей полосы, эдакий паразит приусадебных участков. Однако не все знают, что этого вредного захватчика можно поставить на службу здоровью. Его сок содержит горечи, т. е. растительные вещества, которые усиливают выработку пищеварительных соков. Поэтому одуванчик можно использовать в питании больных гастритом с пониженной секрецией желудочного сока.

Кроме этого, за счет содержания горечей одуванчик не стоит употреблять в пищу без предварительной обработки, иначе ваши блюда будут довольно неприятными на вкус. Перед готовкой недолго выдержите листья в холодной подсоленной воде (15—20 мин). Если вы используете корни, то перед приготовлением отварите их в соленой воде. Горечь уйдет, и можно готовить удивительно полезные и вкусные блюда.

Салат из одуванчика

100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г зелени петрушки, 15 г растительного масла, соль, укроп по вкусу.

Предварительно обработанные листья измельчить ножом. Нарезать петрушку, зеленый лук, перемешать с листьями одуванчика. Заправить салат растительным маслом и солью. По вкусу можно добавить специи. Сверху украсить укропом.

Мало кто знает, что порошок из корней обычного одуванчика может заменить кофе. Этот рецепт подойдет для тех, кому по каким-то причинам нельзя пить кофе, но отказаться от него они не в силах. Это больные гастритом, язвенной болезнью, гипертонической болезнью, страдающие заболеваниями печени, почек.

«Кофейный» напиток из корней одуванчика

Для приготовления порошка «кофе» взять чисто вымытые и высушенные корни одуванчика. Поджарить их в духовке до побурения, измельчить в кофемолке или в ступке до получения мелкого, однородного порошка. Именно этот порошок и заваривать, как обычный кофе, или варить в кофеварке.

Всеобщей известностью пользуется крапива двудомная. По содержанию белка она не уступает таким растениям, как бобовые и соя. В народной медицине эта трава получила известность за свои кровоостанавливающие свойства. Поэтому крапива применяется при геморрое, маточных, носовых, желудочно-кишечных кровотечениях. Кроме этого, ее листья являются компонентами многих желудочных, слабительных, витаминных и желчегонных чаев.

Салат из крапивы

200 г молодых зеленых листьев крапивы, 30 г зеленого лука, 20 г зелени петрушки, 25 г ядер грецких орехов, растительное масло, специи, соль по вкусу.

Промытые проточной водой листья крапивы залить кипятком на 5 мин. Затем слить воду и измельчить листья ножом. Ядра грецких орехов истолочь (можно предварительно поджарив на сухой сковороде на слабом огне). Заправить салат растительным маслом, добавить соль и специи. Сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Омлет с крапивой

100 г свежих листьев крапивы, 2 яйца.

Яйца разбить и смешать с измельченными листьями крапивы. Жарить омлет можно на оливковом или подсолнечном масле или готовить омлет на пару. Подавать, украсив зеленью: петрушкой, зеленым луком, базиликом, укропом и т. д.

Напиток из крапивы с молоком и медом

4 ст. ложки сока крапивы, 1 стакан кипяченого молока, 2 ст. ложки меда, 1 стакан воды.

Мед растворить в воде, добавить крапивный сок и молоко, все хорошо перемешать. После охлаждения в холодильнике можно пить.

Издавна люди использовали подорожник для заживления ран. Подорожник хорошо борется с воспалением, оказывает обезболивающее и кровоостанавливающее действие. Способствует выделению желудочного сока, поэтому входит в аппетитные сборы; а настой из его семян помогает справиться с хроническими запорами.

Салат из листьев подорожника

100 г свежих листьев подорожника, 50 г свежих листьев крапивы, 80 г репчатого лука, 1 яйцо, 40 г нежирной сметаны, соль, перец, столовый уксус по вкусу.

Вымытые листья подорожника и крапивы опустить в кипяток на 1-2 мин, вынуть, дать стечь воде, измельчить ножом. Добавить нарезанный лук, соль, перец, уксус по вкусу. Яйцо сварить вкрутую, нарезать, добавить в салат, блюдо полить сметаной. Вместо сметаны можно использовать растительное масло.

Пижма обыкновенная содержит компоненты, которые ускоряют заживление язвы желудка и двенадцатиперстной кишки даже в том случае, если ее нельзя вылечить никакими другими способами (особенно с использованием фармакологических средств). Есть данные, что пижма помогает также при колитах и энтеритах. А препараты, приготовленные из цветков растения, обладают противоглистным действием.

Порошок из цветочных корзинок пижмы

Сухие цветочные корзинки пижмы измельчить, просеять через мелкое сито. Полученный порошок можно добавлять в первые и вторые блюда для улучшения аромата. Особенно пижма гармонирует с блюдами из дичи.

Одним из основных растений, которые применяются в качестве горечей (или аппетитных трав), является полынь. Она усиливает деятельность желез желудка и кишечника, а также оказывает противовоспалительное и желчегонное действие.

Интересно, что растение усиливает лечебное действие других лекарственных трав, а поэтому его можно использовать в сборе с другими растениями: мятой, шалфеем, клюквой, чесноком и т. д. Однако вы должны знать, что при долгом применении полынь может раздражать слизистые оболочки желудочно-кишечного тракта (кроме того, в ней очень много горечей). А в результате вместо полезного эффекта получается прямо противоположный – в виде обострения болезни.

Маринованное мясо с полынью

15 г сухих листьев полыни, 0,5 кг телятины, 0,5 л маринада.

Поместить в маринад марлевый мешочек с полынными листьями. Затем положить туда мясо и выдержать его вместе с полынью 3-5 ч. После этого мясо готово к приготовлению. Его можно тушить или обжаривать.

Полынно-медово-клюквенный напиток

5 г сухих листьев полыни, 25 г ягод клюквы, 50 г меда, 1 л воды.

Залить полынь 1 стаканом воды и кипятить на слабом огне 15—20 мин. Охладить, отвар процедить через марлю. Растворить в отваре мед. Добавить сок, отжатый из клюквы, и всю оставшуюся воду. Хорошенько перемешать и оставить на 2 ч.

Перед подачей к столу можно охладить или поместить в бокалы кусочки льда.

Какое самое распространенное ароматическое растение, которое мы выращиваем даже на дачных участках? Конечно, это перечная мята! Это ароматическая трава, и средства, приготовленные из нее, не только успокаивают нервную систему при ее перевозбуждении, но и положительно влияют на желудок и кишечник. Менту можно использовать при спазмах и болях в животе, при скоплении газов, рвоте и тошноте. Она повышает аппетит и улучшает отхождение желчи.

Напиток из мяты

20 г свежих листьев мяты перечной, 1 ст. ложка клюквенного сока, 50 г сахарного песка, 1 л воды.

Листья мяты обдать кипятком, залить кипящей водой на 5 мин. Процедить настой через сито. В напиток добавить сахарный песок и сок клюквы и хорошо размешать.

Подавать к столу охлажденным или с кусочками льда.

Напиток из мяты и кровохлебки

40 г листьев мяты перечной, 20 г сухих цветочных головок кровохлебки, 150 г сахарного песка, 3 л воды.

Цветки кровохлебки залить 1 л воды и прокипятить на слабом огне в течение 3-4 мин. Остудить и процедить. Отдельно приготовить напиток из мяты: листья заварить оставшимся кипятком на 5 мин, охладить и процедить. Смешать оба настоя. Добавить сахар. К столу напиток можно подавать в охлажденном виде или горячим. Дополнительно можно добавить 4 стакана малинового или какого-либо другого нектислого сока.

Напиток можно применять как лечебное средство при геморрое и кишечных спазмах.

Противопоказания к применению лекарственных растений

Абрикос можно использовать при гастритах с пониженной и нулевой кислотностью желудочного сока, воспалениях в кишечнике, запорах, так как он обладает противовоспалительной, противогнилостной и слаблящей активностью. Но помните, что нельзя есть абрикосы натощак и после трудно перевариваемой пищи, а также пить холодную воду после этих плодов, так как может возникнуть понос. Свежие абрикосы не рекомендуется употреблять при язве желудка и гастрите с повышенной кислотностью.

Алоэ противопоказано при заболеваниях печени и желчного пузыря с застоем желчи; при геморрое, беременности, маточных кровотечениях и цистите, так как вызывает прилив крови к органам малого таза. Также не приветствуется его использование при заболеваниях почек и при кровохарканье.

Апельсин можно использовать для лечения постоянных запоров. Но нельзя употреблять при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью, обострении хронических воспалительных заболеваниях кишечника. Людям, склонным к аллергическим реакциям, есть апельсины следует с большой осторожностью, так как плоды содержат вещества, которые могут вызвать обострение процесса.

Базилик обыкновенный противопоказан при ишемической болезни сердца, в период восстановления после инфаркта миокарда, при повышенном артериальном давлении, заболеваниях сосудов, так как он содержит вещества, усиливающие свертывание крови. Растение может спровоцировать обострение этих заболеваний.

Барбарис обыкновенный противопоказан при беременности, климактерических кровотечениях и послеродовой задержке в матке частей плаценты и детского места.

Березовые почки не рекомендуется использовать при функциональной недостаточности почек (при пиелонефритах, гломерулонефритах, почечной недостаточности), так как активные компоненты в их составе обладают раздражающим действием.

Валериану лекарственную не рекомендуется употреблять при повышенном кровяном давлении, так как она может давать противоположный лечебному эффект: возбуждение, нарушение сна, тяжкие сновидения. Препараты из растения повышают свертываемость крови, что крайне нежелательно для больных пожилого возраста.

Виноград не стоит употреблять при избыточном весе, язвенной болезни желудка, сахарном диабете, а также при воспалениях кишечника со

склонностью к поносам, так как ягоды обладают послабляющим эффектом.

Грецкие орехи содержат много белка. Поэтому их не нужно есть в большом количестве людям с повышенной аллергической настроенностью, при кожных заболеваниях (экземе, псориазе).

Девясил противопоказан при заболеваниях почек, так как его активные вещества выводятся через почки, раздражая их, а также при беременности и кормлении грудью (выделяется с грудным молоком).

Нельзя употреблять свежую траву душицы обыкновенной, а также настой при беременности, гастрите с повышенной кислотностью, гипертонической болезни.

Зеленые плоды жостера слабительного ядовиты. Поэтому их следует принимать в ограниченном количестве. Передозировка приводит к появлению тошноты, рвоты, воспалению желудочно-кишечного тракта.

Длительный прием крепких отваров и настоев из травы зверобоя продырявленного может привести к обострению гастрита. У больных с язвой желудка при приеме крепких вытяжек травы могут появиться сильные боли и спазмы в кишечнике. Компоненты зверобоя также усиливают восприимчивость кожи к ультрафиолету. Поэтому людям со светлой и чувствительной кожей не рекомендуется находиться на солнце сразу же после приема отваров и настоев.

Земляника может вызвать аллергические реакции у людей, которые ее не переносят или имеют предрасположенность к аллергическим реакциям. При употреблении ягод или листьев могут появиться крапивница, зуд кожи и другие признаки непереносимости.

Капуста белокочанная противопоказана при острых воспалениях кишечника (энтеритах и колитах) и при обострении хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (гастритах, при повышенной перистальтике кишечника и спазмах в желудке, кишечнике и желчных путях).

Клюква противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки в стадии обострения, при хроническом гастрите с повышенной кислотностью.

Зелень кориандра противопоказана при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью; ишемической болезни сердца, ранее перенесенном инфаркте миокарда, воспалении сосудов (флебитах, тромбозах), сахарном диабете; приеме коагулянтов (веществ, повышающих свертываемость крови).

Крапива противопоказана при повышенной свертываемости крови, кровотечениях, вызванных заболеваниями матки (полипами, эндометрио-

зом, опухолями), которые требуют оперативного лечения. Особая осторожность требуется при применении этого растения при заболеваниях почек.

Крушину следует с особой осторожностью применять после операций на органах брюшной полости. При беременности она противопоказана, так как может вызвать прерывание беременности (за счет сильных сокращений мышц брюшного пресса при отхождении стула).

Лимон и средства, приготовленные на его основе, не наносят вреда здоровым людям. Но при язве желудка и двенадцатиперстной кишки и гастрите с повышенной кислотностью может возникнуть обострение заболевания (изжога, боли в желудке, тошнота и рвота).

Малину не следует употреблять в больших количествах страдающим подагрой и заболеваниями почек, так как в ней содержится много соединений, способствующих образованию мочекислых солей.

Мяту и ее препараты не стоит употреблять без контроля врача. Резкий запах препаратов может спровоцировать приступ бронхиальной астмы и бронхоспазма у больных, предрасположенных к этому. При неумеренном потреблении мяты могут появиться боли в области сердца.

Свежие плоды и сок облепихи повышают кислотность желудочного сока и делают мочу более кислой. Поэтому их не стоит употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите с повышенной кислотностью, а также при мочекаменной болезни.

Корень петрушки и ее зелень противопоказаны при беременности, они могут спровоцировать выкидыш.

Пижма противопоказана при беременности. Нельзя давать ее также и маленьким детям.

Польнь противопоказана при заболеваниях почек, так как горькие вещества, входящие в ее состав, при выделении из организма раздражают их. Не стоит употреблять польнь при беременности, препараты растения могут вызвать усиление сокращений матки.

Ревень, применяемый в качестве слабительного средства, противопоказан при беременности и при острых воспалениях в кишечнике.

Семена укропа при употреблении в больших количествах могут вызвать расширение кровеносных сосудов, вследствие чего возможно снижение кровяного давления. Поэтому людям с гипотонией (постоянно пониженным давлением) следует их избегать.

Большие дозы чеснока и его препаратов нельзя употреблять больным с обострением геморроя и при воспалительных процессах в почках (нефритах, нефрозах), почечной недостаточности. При язве и гастрите

чеснок может вызвать обострение болезни.

Шалфей лекарственный уменьшает секрецию грудного молока. Поэтому кормящие матери должны воздержаться от приема препаратов из этого растения. Противопоказан он и при беременности, острых заболеваниях почек. При длительном применении (более 3 месяцев) шалфей может вызвать раздражение слизистых оболочек и обострение хронических воспалительных процессов.

Прием плодов шиповника в больших количествах может вызывать вздутие живота и повышенное газообразование, поэтому их не следует употреблять людям, имеющим склонность к метеоризму.

Глава 8

Альтернативные методы лечения



В этой главе мы расскажем вам, как лечить желудочно-кишечный тракт с использованием лечебных грязей, глин и парафина, меда и других продуктов пчеловодства.

Лечебные грязи

Грязелечение (пелотерапия) известно древних времен и возникло оно там, где грязей предостаточно, – в Древнем Египте по берегам реки Нил. А сейчас существует множество курортов и санаториев, которые предоставляют услуги по лечению грязями.

Что же такое лечебная грязь? Это однородная, пластичная масса, которая обладает высокой теплоемкостью и теплопроводностью, в связи с чем очень хорошо прогревает ткани в месте наложения. Кроме этого, в грязях содержится много биологически активных веществ.

Известно несколько основных типов грязей: сероводородные иловые, обладающие противовоспалительным и антисептическим действием, торфяные грязи, сапропели (или гниющие) илы, которые можно использовать с антибиотической целью, и сопочные грязи. В лечебной практике чаще всего используются сероводородные грязи, гораздо реже – сапропели и торфяные, и совсем редко – сопочные.

Грязи оказывают тепловое, химическое, электрическое, механическое и иное воздействие на организм. При лечении болезней желудка и кишечника основным является именно тепловое воздействие. Оно связано с тем, что при местном наложении грязи происходит равномерное и интенсивное прогревание тканей, благодаря чему стихает воспаление, уменьшается интенсивность болей. Важно также и механическое воздействие: грязь стимулирует нервные окончания в коже. Возникающие нервные импульсы идут ко всем внутренним органам, усиливая обмен веществ в тканях. Химическое действие связано с тем, что при проведении общей процедуры грязелечения (например, ванны) через кожу всасываются многие важные вещества.

Грязь оказывает успокоительное, болеутоляющее, спазмолитическое и противовоспалительное действие на органы брюшной полости. Кроме этого, повышает иммунитет, поэтому после курса пелотерапии вы станете заметно меньше болеть. Значительные изменения развиваются в желудочно-кишечном тракте: снижается кислотность желудочного сока (если она была повышена), нормализуется моторика желудка и кишечника. Прекращаются тягостные симптомы болезней: изжога, спазмы и боли в животе, запоры.

Интересно!

Лечение грязями относится к числу сильнодействующих процедур и при неумелом использовании может принести организму вред. Поэтому процедуру назначает, контролирует и проводит только опытный специалист. Кроме этого, возможно, что в самом начале

лечения (после проведения 2-3 процедур) возникнет небольшое обострение заболевания: усиление болевого синдрома, ухудшение общего самочувствия. Не стоит бояться этих проявлений. Наоборот, некоторые целители считают, чем интенсивнее первичная реакция, тем более эффективный результат лечения следует ожидать.

Также нужно знать о таком понятии, как бальнеологическая реакция. Это реакция организма, которая возникает в самом начале сеансов лечения с помощью грязей, глины, минеральных вод. Проявляется она в приливах крови к лицу, учащении сердцебиения, покраснении кожи; может появиться небольшое головокружение. Если вы реагируете на проведение процедуры тяжело (появляются головные боли, боли в сердце, сопровождающиеся потерей сознания, нарушением сна и общего состояния, тошнотой, усиливаются боли в пораженном органе), то лечение следует немедленно прекратить. К сожалению, такие процедуры не для вас.

Различают общее и местное грязелечение. Суть *общего лечения* (или грязевой ванны) заключается в том, что все тело человека обмазывается нагретой до нужной температуры грязью, кроме области сердца и головы. На одну процедуру требуется до 60 кг грязи.

Местная процедура – это аппликация, т. е. наложение грязи непосредственно на пораженное место, в нашем случае при заболеваниях желудка и кишечника – это живот и иногда спина. При заболеваниях прямой кишки можно использовать грязевые тампоны, которые вводятся непосредственно в прямую кишку.

Существует два основных способа лечения: интенсивное и прерывистое. При интенсивном лечении процедуры проводятся в течение 2 дней подряд, затем следует день отдыха. При прерывистом способе грязи накладываются с промежутком в 1 день.

Лечение грязями может сочетаться с приемом минеральных вод, электротерапией, солнцелечением, лечебной физкультурой и массажем. В течение одного дня можно сочетать грязевые аппликации с питьевым лечением, массажем и физкультурой, ингаляциями (с определенными интервалами времени). Несовместимы в течение дня грязи и некоторые минеральные ванны (сульфидные, радоновые, углекислые), водно-кишечные промывания, физиотерапевтические процедуры (электротерапия, световое воздействие и др.).

Правила грязелечения

Процедура проводится через 30—40 мин после еды, но не натощак и не сразу после приема пищи. Если во время сеанса у вас возникают ощущения, не соответствующие вышеописанной нормальной бальнеологической реакции, то нужно сразу же прекратить процедуру. И обязательно оповестите об этом своего врача, чтобы не повторять ошибок.

Грязелечение завершается прохладным душем и обязательным отдыхом (в течение 1-2 ч). Во время отдыха не рекомендуется принимать пищу, курить, читать, лучше просто полежать.

Избегайте переохлаждения и сквозняков после процедуры. Распаренное и горячее тело легко охлаждается, что может привести к простуде.

После курса пелотерапии обязательно нужно соблюдать все данные врачом рекомендации, иначе все положительные результаты лечения сойдут на нет.

И помните, что эффект появляется далеко не сразу. Возможно, вам потребуется пройти несколько курсов терапии, что займет не 1 месяц.

Противопоказания к лечению грязями

Лечение должно проводиться под контролем настоящего специалиста. В неопытных руках это мощное орудие природы может нанести вред.

Не стоит заниматься грязелечением при заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта в стадии обострения, так как органам в это время нужен только покой, но не стимуляция. Применяйте грязи только в период полной ремиссии, чтобы избежать повторного обострения.

Грязи нельзя использовать при доброкачественных и злокачественных опухолевых заболеваниях, а также при туберкулезе, так как тепло может лишь спровоцировать рост опухоли и размножение бактерий туберкулеза.

При болезнях почек, таких как нефрозы и нефриты, лечебные грязи также противопоказаны, так как усиливают выделительную функцию почек, которая уже нарушена.

Не применяются грязи у беременных и кормящих женщин и маленьких детей.

Если у больного имеются заболевания сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертония, ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт, заболевания сосудов), то возможность применения грязей должна предварительно обсуждаться с кардиологом.

Также грязи нельзя применять при заболеваниях эндокринной системы, в частности при диффузном токсическом зобе с поражением щитовидной железы.

Лечебные глины

Глина – это тоже одно из древнейших лечебных средств, которые были подарены человеку самой природой.

Образуется глина при выветривании вулканических пород. Ее очень легко добыть, поскольку пласты располагаются на поверхности вблизи естественных водоемов. Но существуют еще и другие виды лечебных глин, которые залегают глубоко под землей. Они еще более активны в отношении болезней.

Глина очищает кровь и выводит токсины, удаляет шлаки, нормализует обмен веществ. В связи с этим ее можно использовать при заболеваниях желудка и кишечника, а также болезнях печени, почек, обмена веществ, суставов и других недугов.

Интересно!

Народное поверье гласит, что глина помогает убить болезнь. И это на самом деле так, поскольку при наружном применении она как бы вытягивает из организма все вредные вещества, тем самым очищая его и делая здоровее. Глину можно принимать и внутрь. Она является замечательным источником многих микроэлементов (железа, кремния, радия, азота), а также минеральных солей.

Существует несколько основных видов глины в зависимости от ее происхождения, что определяет и ее цвет: голубой, желтый, красный, черный, белый, темно-коричневый. Цвет определяется преимущественным содержанием в глине минеральных солей химических элементов.

Для лечения болезней желудка и кишечника больше всего подходит голубая, белая, желтая и черная глины. Очищенную и подготовленную к применению глину разных сортов сейчас очень легко найти в аптеке или в специализированном магазине. Хранить ее можно бесконечно долго. Только не забывайте периодически «подпитывать» ее на солнышке. В народе считается, что таким путем глина заряжается, что делает ее более эффективной. А вообще храните глину в стеклянной банке или в плотно закрытом прозрачном пакете, чтобы на нее попадал солнечный свет. Глиняный раствор также можно хранить достаточно долго, если поместить его в прозрачную посуду и поставить в сухое место, периодически перемешивая. Но знайте, что для этих целей можно применять только деревянные или стеклянные ложки. Металлические предметы отбирают силу у глины.

Наружно глина применяется в виде аппликаций, примочек, компрессов и общих ванн. Перед тем как использовать глину, ее нужно развести. Для

этого используется глиняный порошок, который продается в аптеке. Порошок помещается в глиняную или стеклянную посуду, к нему добавляется немного теплой воды и масса перемешивается. Затем, когда все глиняные комочки набухнут, добавляется еще вода и снова размешивается до получения однородной, пастообразной массы. Чтобы сделать аппликацию, нужно нанести глиняную массу на несколько слоев марли, а сверху положить еще кусок ткани. Рекомендуемая толщина глиняного слоя – около 2 см. Такое количество держит тепло примерно в течение 1 ч. Компресс накладывается на больную область тела (определить ее вам поможет врач) и укрепляется широким бинтом или косынкой. Между глиняным компрессом и бинтом прокладывается клеенка или полиэтиленовый пакет, чтобы тепло удерживалось и создавался эффект парника. Курс лечения и длительность каждой процедуры назначает специалист, который детально знаком с вашим заболеванием.

Внутри глина применяется в виде раствора, возможно с добавлением отваров и настоев тех трав, которые способствуют выздоровлению при вашем заболевании, а также в виде глиняных шариков. Раствор можно приготовить из порошка глины, определенное количество которого просто разводится в необходимом количестве воды. А глиняные шарики являются препаратом заводского производства, их можно приобрести в аптеке.

Внутри глина принимается 2 или 3 раза в день за 30—40 мин до еды. Все количество жидкости выпивается медленно, маленькими глотками, но никак не залпом. Для улучшения вкуса в глиняный раствор можно добавить немного меда. Сахар использовать не рекомендуется. Также нельзя пить глину вместе с кофе, чаем или молоком.

Если вы предпочитаете глиняный порошок или шарики в неразведенном виде, то просто положите нужное количество глины в рот и рассасывайте ее до полного растворения. Затем можно запить водой или травяным отваром.

Возможно, что на фоне внутреннего применения глины у вас появятся запоры. Это естественная реакция организма, так как глина устраняет воспаление в кишечнике и нормализует стул. В этом случае немного измените схему приема. Во-первых, сделайте раствор меньшей концентрации, т. е. то же количество глины разведите большим количеством воды. Во-вторых, принимайте средство не 2 или 3 раза в день, а пейте его по маленькому глотку в течение дня.

Возможно, что для лечения потребуется длительное время: несколько месяцев или даже год.

Это определит специалист и индивидуальная реакция вашего

организма.

Приводим несколько рецептов, которые помогут вам понять, как нужно применять глину в домашних условиях.

Глиняный компресс при заболеваниях желудка

50 г голубой глины, полиэтиленовый мешок или клеенка, шерстяной платок.

Приготовить теплую глиняную массу, как это было описано выше.

На область желудка нанести всю массу ровным слоем. Сверху положить полиэтилен или клеенку, завязать платком. Компресс оставить на 2 ч, затем снять и обмыть кожу теплой водой. Проводить процедуру 1 раз в день в течение недели.

Овсяная каша с добавлением глины

10 г голубой глины, овсяные хлопья, вода.

Сварить из хлопьев полужидкую кашу. В 200 г каши добавить глину, хорошо размешать. Есть кашу с глиной на завтрак в течение 10 дней.

Глиняный раствор с травами для лечения гастрита и язвенной болезни

10 г глиняного порошка, 1 стакан воды, 1 стакан настоя лекарственной травы (календулы, тысячелистника, зверобоя, мяты и др.).

Развести глиняный порошок в воде. Смешать его с настоем лекарственной травы.

Принимать по 2 чайные ложки теплого средства за 30—40 мин до еды 2 раза в день.

Глиняная аппликация при колите и энтерите

150 г лечебной глины, вода.

Размять глину до мягкости, добавив немного воды.

Наложить массу ровным слоем на область толстой или тонкой кишки. Держать 1 ч. Затем смыть теплой водой. Процедуру проводить ежедневно в течение 10 дней.

Глиняный раствор с отваром плодов шиповника

15 г лечебной глины, 1 стакан воды, 1 стакан отвара плодов шиповника.

Приготовить глиняный раствор. Смешать его с отваром плодов шиповника.

Принимать по 2-3 ст. ложки средства 3 раза в день за 30—40 мин до еды в течение 10 дней.

Ванна с глиняной водой обладает общетонизирующим действием, улучшает работу выделительных органов. При заболеваниях желудка и кишечника такая процедура способствует улучшению состояния больных органов.

Ванна с глиняной водой

100 г глины, 1 л воды.

Развести глину в теплой воде. Раствор вылить в ванну с температурой воды 32—34 °С. Принимать процедуру не более 15 мин 3 раза в неделю. Нужно помнить, что вода не должна покрывать область сердца.

После ванны отдохнуть 1 ч. Физические нагрузки и какие-то другие процедуры в этот день проводить нельзя.

Лечение парафином

Парафин – это вещество, внешне похожее на воск, которое получают синтетическим способом из нефти. Лечение с помощью парафина достаточно простое, поэтому вы можете использовать его и дома. Однако стоит проконсультироваться со специалистом, который оценит возможность применения этого вещества при вашей болезни.

В чем особенность средства? Так же, как и лечебные грязи, оно обладает высокой теплоемкостью и теплопроводностью. При наложении парафиновой аппликации на кожу происходит ее глубокое прогревание, распространяющееся на подлежащие ткани. Однако даже если парафин был нагрет до высокой температуры, то ожога кожи не будет. Парафин достаточно медленно остывает. Поэтому не нужно прерывать процедуру, чтобы заново нагреть его; длительность каждого воздействия за счет этого эффекта может быть увеличена. Время одного сеанса лечения парафиновыми аппликациями составляет от 30 мин до 1 ч. После окончания процедуры и снятия парафиновой накладки требуется отдохнуть не менее 1 ч, желательно лежа в постели.

Для лечения заболеваний желудка и кишечника проводится от 10 до 30 аппликаций. При этом учтите, что делаются процедуры через день.

Лечение парафином хорошо сочетается с другими воздействиями, такими как применение фитотерапии, питье минеральной воды, обязательно правильное питание.

Перед проведением процедуры парафин нагревается на водяной бане, а затем охлаждается до желаемой температуры.

Мы приведем несколько способов использования парафина.

Способ № 1

Кусок парафина поместить в удобную емкость (чаще используются большие алюминиевые кастрюли) и поставить на водяную баню. Нагревать до тех пор, пока парафин равномерно не расплавится. Расплавленный парафин перелить в глубокую тарелку так, чтобы получился ровный слой толщиной 1-2 см. Оставить парафин на некоторое время для охлаждения (но он должен оставаться мягким и теплым, иначе теряется смысл процедуры).

Мягкую парафиновую лепешку с температурой примерно 50—54 °С вынуть из формы и наложить на область желудка или кишечника. Сверху аппликацию плотно накрыть полиэтиленовой пленкой и шерстяным одеялом для сохранения тепла.

Способ №2

Кусок парафина поместить в удобную емкость, поставить на водяную баню и нагревать до полного расплавления. Затем с помощью ватного или плотного марлевого тампона нанести расплавленный парафин с температурой около 60—65 °С на область желудка или кишечника, чтобы получился ровный слой толщиной 1-2 см. Закрывать парафиновую аппликацию полиэтиленовой пленкой и одеялом, чтобы сохранить тепло.

Способ № 3

Заранее приготовить несколько 8-10-слойных марлевых салфеток. Расплавить парафин по вышеописанной схеме. Салфетки быстро погрузить в оставшийся расплавленный парафин с температурой около 60—65 °С. Для того чтобы не обжечь руки, можно использовать обычные резиновые медицинские или хозяйственные перчатки. Салфетки отжать. Это нужно делать как можно быстрее, чтобы наложенный на тело парафин не успел остыть. Далее наложить пропитанные парафином салфетки на область желудка или кишечника. Плотнo прижать пленкой и одеялом.

Лечение медом

Люди издавна поняли, что мед – это не просто вкусно, но еще и очень полезно. Разводить пчел и использовать продукты их жизнедеятельности начали еще в глубокой древности. Традиции сохраняются и по сей день.

Пчела, эта труженица полей и лугов, за свою недолгую жизнь производит множество веществ, каждое из которых представляет лечебную ценность. Это мед, прополис (пчелиный клей), маточное молочко, воск, перга, пчелиный яд (апитоксин). Все они имеют сложный химический состав и оказывают разнообразное положительное действие на здорового и больного человека.

Самым известным продуктом жизни пчел является, пожалуй, мед. Мед является основой кулинарных деликатесов, входит в состав многих косметических средств. Однако далеко не все знают о его целебных качествах, в связи с чем его можно применять как сладкое и вкусное лекарство. Мед опровергает распространенное мнение о том, что лекарство должно быть горьким.

Что же представляет собой мед?

Это нектар, который пчелы собирают с цветков самых разных растений, а затем перерабатывают. Пчелиный мед имеет очень сложный химический состав, включает в себя огромное количество биологически активных веществ. В меде присутствуют и биогенные стимуляторы. Это соединения природного происхождения, активизирующие нашу иммунную систему на борьбу с недугами и чужеродными веществами, как поступающими в организм извне, так и образующимися в нем самом. Литературные источники приводят массу данных о том, что мед обладает также противовоспалительными и болеутоляющими свойствами.

Интересно!

В меде содержится около 70% Сахаров, что обуславливает высокую энергетическую ценность продукта. Важно то, что в меде много микроэлементов и минеральных солей, а также присутствует абсолютно все витамины, такое сочетание не встречается ни в одном другом продукте животного происхождения.

Продукт способен утолять энергетический голод клеток, так как снабжает их универсальным источником энергии в виде Сахаров, которых в нем предостаточно. Эта энергия используется не только для питания клеток, но и для очищения от вредных продуктов жизнедеятельности. А поэтому мед можно считать еще и антитоксическим средством, помогающим восстановить нарушенный баланс при повреждении клеток,

например, в процессе воспаления.

При употреблении меда значительно снижается риск обострения хронических заболеваний, возникновения нового недуга. Усиливается естественная защита организма, он становится более устойчивым к негативным влияниям.

С лечебными целями можно употреблять внутрь достаточно большие количества меда: до 100 г в сутки. Но лучше сладкое лекарство распределять на 3 приема: утром, днем и вечером. Перед приемом мед хорошо растворить в стакане теплой воды. Это особенно полезно при язвенной болезни и гастрите с повышенной секрецией желудочного сока.

Принимается такой медовый раствор за 1,5-2 ч до еды или спустя 3 ч после нее. Однако помните, мед – это достаточно активный продукт, поэтому курс лечения не должен превышать 1 месяца. Иначе вместо пользы вы можете нанести вред своему организму.

Перед непосредственным описанием способов применения меда при болезнях желудка и кишечника все же хотелось бы еще раз напомнить, что использовать медолечение нужно только тогда, когда нет признаков острого поражения, т. е. в период ремиссии. При обострении все же стоит прибегнуть к помощи испытанных медов официальной медицины.

Мед с лекарственными травами для лечения гастрита с пониженной кислотностью

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка травы сушеницы болотной, 1 стакан воды.

Сухую траву залить кипятком, настоять в термосе в течение 30 мин. Процедить, добавить мед и хорошо размешать.

Принимать средство по 2 ст. ложки 3 раза в день за 2 ч до еды.

Медовая вода для лечения гастрита с пониженной кислотностью

1 ст. ложка меда, 1 стакан воды.

Мед растворить в холодной кипяченой воде. Принимать по 1 стакану средства перед каждым приемом пищи. Курс лечения – 1 месяц.

Медовая вода с ромашкой для лечения гастрита с повышенной кислотностью

2 ст. ложки меда, 5 ст. ложек цветков ромашки аптечной, 1 стакан воды.

Сухие цветки залить теплой кипяченой водой, поставить на слабый огонь и томить 15 мин. Остудить. Процедить, довести объем кипяченой водой до 500 мл. Добавить мед, хорошо размешать.

Принимать отвар с медом в теплом виде по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день через 3 ч после еды.

Запоры часто сопровождают воспаление кишечника. Применением меда в этом случае сразу убивают двух «зайцев»: снимается воспаление и устраняется запор. При запорах рекомендуется есть мед перед едой в чистом виде по 1 ст. ложке. А также можно принимать внутрь медовую воду перед едой (как при гастрите с пониженной кислотностью). Если запоры не поддаются никакому другому лечению, в особо тяжелых случаях можно сделать медовую клизму.

Медовая клизма

20—30 г меда, 2 стакана воды.

Растворить мед в теплой воде и ввести в прямую кишку с помощью резиновой груши.

Средство для лечения колитов с запорами

20—30 г меда, 1 стакан яблочного сока.

Растворить мед в стакане сока или холодной воды.

Принимать по 1/2 стакана напитка 3 раза в день за 1 ч до приема пищи.

Средство от колитов, сопровождающихся запорами

180 г меда, 50 г цветочной пыльцы, 2 стакана воды.

В холодной кипяченой воде растворить мед, добавить цветочную пыльцу, постоянно помешивая. Оставить смесь при комнатной температуре в темной посуде на несколько дней до появления признаков ферментации.

Принимать средство по 3-4 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Курс лечения составляет 1-1,5 месяца.

Средство с полынью от метеоризма

1 ст. ложка меда, 1 ст. ложка листьев полыни, 1 стакан воды.

Мед растворить в кипятке. Горячей медовой водой залить

измельченные сухие листья полыни. Кипятить на слабом огне 15—20 мин. Отсудить и процедить.

Принимать отвар по 1 ст. ложке перед едой 2-3 раза в день. Чтобы целебное снадобье не испортилось, его нужно хранить в темной посуде в прохладном месте (можно в холодильнике).

Мед и подорожник для лечения метеоризма

1 ст. ложка меда, 2 чайные ложки сухих листьев подорожника обыкновенного, 1 стакан воды.

Залить измельченные сухие листья подорожника горячей водой, настаивать в термосе в течение 2 ч. После процедить через марлю. Добавить 1 ст. ложку меда. Все хорошо перемешать.

Принимать полученный настой по 1 ст. ложке 3-4 раза в день через 30—40 мин после еды. Хранить смесь в темном месте не более 2-3 суток.

С помощью меда можно бороться также и с *геморроем*. Приведем один рецепт для лечения геморроя в запущенной стадии, когда имеется выраженное воспаление слизистой оболочки прямой кишки.

Средство от геморроя

1 чайная ложка меда, 1 ст. ложка яблочного уксуса, 1 стакан воды.

Мед и уксус растворить в теплой кипяченой воде.

Каждый вечер прикладывать к анальному отверстию марлевую салфетку, смоченную в растворе, на 15—20 мин.

Такая медово-уксусная смесь хорошо дезинфицирует, способствует заживлению имеющихся трещин и ранок, уменьшает болезненность геморроидальных узлов. Этот способ лечения эффективно сочетается с приемом медовой воды внутрь, что способствует снятию воспаления в кишечнике, исчезновению запора, который является постоянным спутником геморроя.

Глава 9

Лечебная физкультура



Физкультура оказывает разностороннее действие на организм. При воздействии умеренной и дозированной физической нагрузки улучшается кровоснабжение и, соответственно, питание всех внутренних органов, в том числе и органов брюшной полости. Упражнения укрепляют мышцы брюшного пресса, активная работа которых играет немаловажную роль в профилактике и лечении заболеваний кишечника.

Кроме этого, активизируется диафрагмальное дыхание. Диафрагма – это слой мышц, разграничивающих грудную клетку и брюшную полость, участвующих в акте дыхания и организации нормальной перистальтики кишечника. Если у вас имеются затруднения с дыханием, то и кишечник работает неважно.

Интересно!

Интенсивность физической нагрузки зависит от переносимости. Если после выполнения комплекса упражнений вы чувствуете усталость и разбитость, то выбранный ритм и получаемую нагрузку надо несколько снизить.

Когда вы начнете выполнять предложенную гимнастику, то советуем после нагрузки подсчитать частоту пульса и дыхания. Если пульс после 10 мин занятий больше 100 ударов в минуту, а частота дыхания превышает 30 дыхательных движений в минуту, то лучше убавить темп работы.

Заниматься физкультурой лучше всего на свежем воздухе, в парке или в лесу. Если это невозможно, то делайте упражнения в хорошо проветриваемой комнате. Одежда должна быть удобной, желательно из хлопка или льна.

Занятия лучше проводить утром, когда организм еще не устал после

трудового дня. Однако не стоит упражняться сразу же после пробуждения. Дайте время вашему организму тоже проснуться: примите теплый душ и съешьте легкий завтрак

Комплекс упражнений для улучшения работы кишечника

Некоторые из этих упражнений нужно выполнять с гимнастической палкой. Если ее нет, то можно взять любую палку длиной 1 м.

1. Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, ноги немного раздвинуты в стороны. На вытянутых руках поднимите палку вверх на счет «раз». На счет «два» опустите палку. Сочетать эти движения можно с поворотами туловища в стороны. Повторите 5-10 раз.

2. Исходное положение: сидя на стуле, спина прямая, ноги соединены и вытянуты вперед. На вытянутых руках поднимите палку вверх на счет «раз». На счет «два» опустите палку, одновременно поднимите ноги вверх так, чтобы они коснулись палки. Повторите упражнение 10 раз.

3. Исходное положение: стоя, спина прямая, носки врозь, пятки соприкасаются. Поставьте палку перед собой, держа ее обеими руками за верхний конец. Выполняйте приседания, стараясь не отрывать руки от палки. Выполните упражнение 10 раз.

4. Исходное положение: стоя, спина прямая, носки врозь, пятки соприкасаются. Поставьте палку перед собой, держа ее обеими руками за верхний конец. На счет «раз» поднимите согнутую в колене или прямую ногу (как вам удобнее) вверх, на счет «два» опустите ее. Выполняйте упражнение 10—20 раз. Затем то же самое сделайте другой ногой.

5. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Для выполнения упражнения нужна твердая поверхность, можно делать его на полу. Поднимайте попеременно вверх каждую ногу, прямую или согнутую в коленном суставе, как удобно. Выполните по 10—20 раз для каждой ноги. Можно немного изменить это упражнение, если поднимать обе ноги одновременно. Но это сложнее и потребует от вас затраты больших усилий. Также можно просто подтягивать обе ноги к животу или груди, удерживая их руками.

6. Исходное положение: лежа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях, стопы плотно упираются в пол. На счет «раз» поднимите таз и удерживайте его в таком положении 2-3 с. На счет «два» опустите таз. Повторите упражнение 10—20 раз.

7. Исходное положение: лежа на спине, руки на поясе, ноги согнуты в коленях, стопы плотно упираются в пол. Поднимайте туловище, пытаясь прижать голову к коленям. Ноги не должны отрываться от пола. Повторите 10—20 раз. Это упражнение потребует от вас гибкости.

8. Исходное положение: стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В течение 1 мин делайте круговые движения туловищем сначала по часовой стрелке, затем против.

9. Исходное положение: стоя, спина прямая, ступни плотно сдвинуты,

руки вдоль туловища. Наклонитесь, попытайтесь достать кончиками пальцев пол или ступни. Сделайте упражнение 10—20 раз.

10. Исходное положение: стоя, спина прямая, ступни плотно сдвинуты, руки вытянуты вперед. Делайте маховые движения попеременно ногами, выпрямленными в колене, попытайтесь достать противоположной руки. Например, сначала тренируйте левую ногу. Она должна касаться кончиками пальцев стопы кончиков пальцев правой кисти. И наоборот. Повторите упражнение 10 раз для каждой ноги.

Упражнения для профилактики и лечения запоров и геморроя

Упражнения для профилактики запоров

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Сядьте на корточки. Посидите в таком положении 10—15 с, делая при этом глубокие вдохи, в которых задействованы мышцы брюшного пресса. Примите исходное положение. Сделайте упражнение 10—15 раз.

2. Исходное положение: лежа на спине на твердой поверхности (на полу). Начните упражнение с поглаживания живота в области пупка сначала по часовой стрелке, затем против (в течение 2-3 мин). После этого подтяните согнутую в коленном суставе правую ногу к груди. Немного подержите ее в таком положении (сколько хватит сил). Затем повторите то же самое с левой ногой. По окончании упражнения снова помассируйте живот.

3. Исходное положение: сидя на стуле, руки на поясе. Позвоночник обязательно должен располагаться строго вертикально. На выдохе на счет «один-два» медленно делаете наклон вправо, не отрывая ягодиц от стула. На вдохе на счет «три-четыре» возвращаетесь в исходное положение. Не забудьте про прямой позвоночник. Снова на выдохе на счет «пять-шесть» медленно делаете наклон влево, опять же не отрывая ягодиц от стула. На счет «семь-восемь» возвращаетесь в исходное положение, делая вдох. При выполнении этого упражнения очень важно сохранять равновесие, поэтому не начинайте сразу с большой амплитуды наклонов. Сделайте по 3-4 наклона в каждую сторону.

Упражнения для профилактики геморроя

Их можно делать, не сходя с рабочего места, что особенно ценно для людей с «сидячей» работой, поскольку исходное положение для всех упражнений – сидя. Руки могут участвовать в выполнении упражнения, а могут быть заняты любым другим делом.

1. Перед тем как делать это упражнение, вспомните, как ведут себя дети, которые хотят в туалет. Они как бы перетаптываются с ноги ногу, переступают. Точно так же нужно выполнять и это упражнение, только сидя на стуле. Переваливайтесь с одной ягодицы на другую, помогая себе всем туловищем. Длительность проведения упражнения выберите сами, но делайте его не меньше 30 с.

2. Исходное положение: сидя на стуле. Руки сложены в замок на затылке. Напрягите анус (при этом он втягивается внутрь). Зафиксируйте это состояние на 2-3 с, затем расслабьте мышцы. Повторите 5-6 раз, на что уйдет не более 1 мин. Это упражнение поможет вам справиться с застоем крови в органах малого таза, что и является профилактикой запоров и геморроя. А для мужчин оно особенно ценно, так как помогает избежать простатита (воспаления предстательной железы) и аденомы простаты.

3. Это упражнение полностью имитирует езду по плохой дороге или по булыжной мостовой. Исходное положение: сидя на стуле, руки лежат на коленях или на наружной стороне бедер. Представьте, что вы едете на старом автомобиле по бездорожью, и постарайтесь сымитировать это, сидя на стуле (только не упадите). Упражнение выполняйте в течение 8-10 с. Это не только превосходная тренировка для прямой кишки, но и для всего кишечника.

4. Упражнение имитирует ходьбу на лыжах. Исходное положение: сидя на стуле, руки согнуты в локтях, пальцы рук сжаты в кулак. На счет «раз» правое бедро двигаете вперед, а левое синхронно – назад. На счет «два» меняете движения: левое бедро перемещаете вперед, а правое синхронно – назад. Вместе с движениями ног можно делать взмахи руками, как будто вы держите в них лыжные палки. Выполняйте в течение 1 мин.

Закончить комплекс упражнений, которые в течение дня нужно сделать не меньше 3-4 раз, следует повторением упражнения для ануса.

Глава 10

Очищение кишечника



Очищающая диета

Диета позволяет не только снять нагрузку с пищеварительной системы, но и вывести из организма токсины и шлаки. Рассчитана она на неделю.

Обязательным условием является потребление большого количества жидкости в день (не менее 2 л). Кроме этого, на ночь обязательно выпивать стакан любого кисломолочного продукта (кефира, йогурта, ряженки).

Нельзя употреблять следующие продукты: жирное мясо, копчености, белый хлеб и кондитерские изделия, макаронные изделия и крупы (кроме овсяной), жирное молоко, творог, сахар и сладости, алкоголь.

В качестве примера приводим приблизительное меню такой диеты на неделю.

Понедельник .

Завтрак: половинка апельсина, кусочек сыра (нежирного и неострого), ржаной хлебец, чай с медом.

Обед: овощной суп с растительным маслом, кусок отварной курицы, салат из моркови и свеклы с растительным маслом, стакан нектара.

Полдник: стакан йогурта или кефира.

Ужин: молочная овсяная каша с маслом и свежими фруктами, кефир.

Вторник .

Завтрак: фруктовое пюре с йогуртом, хлеб из ржаной муки.

Обед: слабый мясной бульон с сухариками, овощной салат (помидор, огурец, листья салата) с растительным маслом, свежие фрукты.

Полдник: отвар из трав, крекеры.

Ужин: запеканка из нежирной рыбы, отварной кусочками картофель, икра из кабачков с оливковым маслом, ржаной хлебец, чай с медом.

Среда .

Завтрак: смесь ягод клубники, малины, смородины, ржаные хлебцы, стакан грейпфрутового сока.

Обед: куриный бульон с сухариками, отварной картофель в мундире, свежие огурцы, фрукты.

Полдник: фруктовая запеканка с йогуртом.

Ужин: отварная телятина, отварной рис, салат из свежих овощей, стакан простокваши.

Четверг .

Завтрак: овсяная каша на молоке, яблоко, некрепкий кофе без сахара.

Обед: овощной суп со спаржей и растительным маслом, паровая котлета, салат из капусты, свежего огурца и моркови с растительным маслом, стакан натурального сока.

Полдник: фруктовый салат.

Ужин: рисовая каша с медом, сыр, стакан кефира.

Пятница .

Завтрак: фруктовый салат (груша, яблоко, банан) с йогуртом, отрубной хлебец, чай с медом.

Обед: овощное рагу с зеленью петрушки, ржаная булочка, фрукты с обезжиренным молоком.

Полдник: хлебцы с листовым салатом, стакан сока.

Ужин: 2-3 печеных яблока без сахара с йогуртом, кусочек сыра, хлеб муки грубого помола, чай с обезжиренным молоком.

Суббота .

Завтрак: тост с нежирным сыром, посыпанный укропом, чай с молоком.

Обед: рыбный суп с сухариками, тушеная говядина, салат из отварной свеклы, капусты и моркови с растительным маслом, томатный сок.

Полдник: овсяные хлопья с йогуртом.

Ужин: тушеная печень, отварной картофель, огурец, стакан апельсинового сока.

Воскресенье .

Завтрак: кусок отварного нежирного мяса, помидор, яблоко, ржаная булочка, некрепкий кофе с обезжиренным молоком.

Обед: овощной суп с обезжиренной сметаной, крекеры, кусок отварного судака, гарнир из отварного картофеля с растительным маслом, груша.

Полдник: стакан йогурта.

Ужин: отварная курица, салат из сырой свеклы и моркови с растительным маслом, булочка из муки грубого помола, чай с медом.

Очищение кишечника за 3 дня (скоростная очистка)

Это довольно сильнодействующий способ, поэтому применять его можно только физически здоровым людям.

Этот способ очистки имеет ряд противопоказаний. Это язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также другие заболевания органов пищеварения в острой стадии: колит, гастрит, холецистит, панкреатит, геморрой. Кроме того, гипертония, повышенная температура тела, туберкулез, опухолевые процессы, почечная недостаточность. Не рекомендуется делать такую чистку людям с ожирением III степени, а также пожилым (старше 60 лет).

Такую очистку хорошо проводить с профилактической целью 1-2 раза в год, а еще лучше 1 раз каждые полгода.

Первый день. Натощак делается очистительная клизма. После нее нужно выпить 1/2 стакана настоя лимона с чесноком (1/2 лимона, 2 зубчика чеснока, 2 стакана воды). Лимон измельчить вместе с цедрой, чеснок мелко нарезать. Растительное сырье залить кипятком, настоять до полного охлаждения жидкости.

В течение дня не употребляется никакой пищи, кроме односуточного кефира (другие кисломолочные продукты не подходят). Кефира рекомендуется выпить до 2 л. Также можно пить кипяченую теплую воду или свежеприготовленный томатный сок (не более 1 стакана).

Второй день. Натощак снова проводится очистительная клизма. Выпивается 1/2 стакана настоя лимона с чесноком. В течение дня разрешается пить свежий яблочный сок или смесь овощных соков: капустного, морковного, картофельного, огуречного, томатного. Соки рекомендуется выдержать перед употреблением в течение 1 ч в холодильнике, чтобы избавиться от эфирных веществ.

Третий день. Натощак выпивается 1/2 стакана настоя лимона с чесноком. Через час впервые за 3 дня разрешается легкий завтрак: немного фруктов или овощей. Больше ничего есть нельзя. В течение дня нужно выпить 3 л кипяченой воды.

Очищение с помощью кружки Эсмарха (по Уокеру)

Это весьма эффективный способ очистки кишечника, который позволяет достаточно глубоко и полно его опорожнить. Для клизмы потребуется кружка Эсмарха, комбинированная грелка или большая спринцовка. Лучшее время для проведения процедуры 5-7 ч утра, что соответствует естественным биологическим ритмам организма. Можно делать клизму на ночь. Вам потребуется около 2-3 л воды, которую нужно приготовить заранее. Температуры воды соответствует комнатной (около 18 °С). Она усиливает перистальтику кишечника. В воду рекомендуется добавить 1-2 ст. ложки яблочного уксуса или лимонного сока; можно растворить щепотку лимонной кислоты. А также можно добавлять свекольный сок или чесночную воду. Чеснок содержит биологически активные компоненты, угнетающие рост патогенных микробов.

Чесночная вода

1 зубчик чеснока, 1 стакан воды.

Чеснок измельчить, залить холодной водой, настоять 3-4 ч, процедить и вылить в приготовленный раствор с яблочным уксусом (2 ст. ложки на 3 л воды). Подготовленная вода переливается в кружку Эсмарха.

Воду для клизмы лучше использовать отстоянную или кипяченую.

Проводится процедура в различных положениях тела: лежа на левом или правом боку с поджатыми к животу ногами, сидя на корточках, стоя на коленях с упором на локти (коленно-локтевое положение), лежа на спине. Перед проведением процедуры кончик резинового шланга смазывается кремом, вазелином или растительным маслом, чтобы облегчить введение. Воздух из трубки обязательно нужно выпустить. Для этого поднимайте и опускайте наконечник относительно кружки до тех пор, пока не потечет вода, и перекройте кран.

Наконечник вводите очень медленно и осторожно, особенно если имеется воспаление или трещина прямой кишки, геморрой. После введения наконечника на глубину до 20 см откройте кран и дайте воде свободно течь. При этом очень важно правильно дышать, чтобы расслабились мышцы брюшного пресса. Дышите глубоко через нос, а выдыхайте через рот коротко. Правильное дыхание даст большему количеству воды попасть в кишечник. Если вы почувствовали сильные боли в кишечнике, но влили еще не всю воду, то перекройте кран на шланге и слегка помассируйте живот по ходу часовой стрелки, чтобы жидкость лучше разошлась по кишечнику. Затем продолжите процедуру, так как воду нужно ввести всю.

Когда вода закончится, наконечник вытащите. На анус наложите

накладку из плотной материи, которая задержит жидкость в кишечнике. Теперь самое сложное. Воду нужно постараться удержать в себе не менее 7-10 мин. Если у вас получится, то рекомендуется походить недалеко от унитаза. Можно полежать на животе. Боль, чувство распираания в животе успокаиваются легким массажем. Возможно, в первый раз вам не удастся удержать воду так долго.

Когда закончится время или станет совсем невмоготу, идите в туалет. Там нужно помассировать живот, чтобы добиться максимального опорожнения кишечника. Если при поглаживании под пальцами ощущается переливание и бульканье, то вода вышла не вся. Не делайте клизму при недостатке времени. Очень важно, чтобы вышло ровно столько же воды, сколько вы влили в кишечник. Недопустимо оставлять внутри себя хоть небольшую часть жидкости: оставшаяся часть всосется с каловыми массами через кишечную стенку и принесет еще больший вред.

После правильно проведенной процедуры вы должны почувствовать легкость и пустоту в кишечнике. Однако если вы ощущаете, что осталось еще много каловых масс, то нужно еще раз набрать в кружку воду и повторить процедуру.

Чтобы чувство распираания не было столь мучительным, до начала клизмы рекомендуется добиться естественной дефекации.

При хронических запорах перед постановкой такой клизмы сначала освобождают прямую кишку. Для этого с помощью кружки Эсмарха (или резиновой груши) вводится в прямую кишку 0,5 л воды и сразу же выпускается. Повторить процедуру можно 2-3 раза (по собственным ощущениям). Затем долить в кружку Эсмарха воды и сделать полную клизму.

Клизма с помощью кружки Эсмарха имеет ряд *противопоказаний*. Это обострения хронических заболеваний кишечника (колиты, геморрой, проктит), инфекционные заболевания с высокой температурой, сильной головной болью, слабостью, тошнотой, расстройством желудка. Также следует воздержаться от клизмы при гипертонической болезни, сердечной и почечной недостаточности, после недавно перенесенного инфаркта или инсульта, любой хирургической операции. Женщинам не рекомендуется проводить процедуру во время беременности и кормления грудью, менструации; при гинекологических заболеваниях (например, при выпадении влагалища), при острых болях в животе.

Очищение йогов (пракшалана)

Этот способ очищения позволяет выводить каловые камни. При этом очищается не только толстая, но и тонкая кишка.

Противопоказания к проведению процедуры такие же, как у клизмы по Уокеру.

Лучше всего делать это очищение утром. Если перед этим не было самостоятельного стула, то рекомендуется первоначально очистить кишечник с помощью очистительной клизмы. Это ускорит процедуру.

Заранее нужно приготовить 3 л соленого раствора, который готовится из расчета 1 чайная ложка поваренной соли на 1 л воды. Соленая вода будет препятствовать всасыванию шлаков в кровь.

Сначала выпейте подряд 4 стакана подготовленного соленого раствора. После этого при желании можно прополоскать рот обычной кипяченой водой. Затем еще 4. После пятого стакана, а также после каждого последующего нужно сделать четыре йоговских упражнения.

1. Встаньте прямо, руки поднимите над головой так, чтобы ладони были обращены друг к другу. Делайте наклоны вправо и влево. Повторите 4 раза. Такие движения позволят воде выйти из желудка.

2. Встаньте прямо, пальцы рук положите на ключицы. Сделайте поворот вправо, разгибая правую руку. Затем влево. Повторите упражнение 4 раза. Эти движения продвигают воду по тонкому кишечнику.

3. Примите позу «змеи». Для этого нужно принять горизонтальное положение, опираясь о пол лишь ладонями и пальцами ног. Голову поворачивайте в сторону, пока не увидите пятку. Затем опуститесь на колени и немного посидите. Снова примите позу «змеи». Постарайтесь во второй раз, поворачивая голову в противоположную сторону, увидеть другую пятку. Повторите 4 раза. Это упражнение позволяет воде распространяться глубже по тонкой кишке.

4. Сядьте на корточки, расставьте колени в стороны на 90°. Кисти рук положите на колени. Активно разверните тело вправо, одновременно опуская левое колено к правой пятке. Займите положение на корточках. Снова повторите движение, но в противоположную сторону. Повторите 4 раза. Это заключительное упражнение прогонит воду по толстой кишке.

Возможно, что во время процедуры вы почувствуете тошноту, появится ощущение давления под ложечкой. Значит, вода не выходит из желудка. Чтобы помочь ей пройти вниз, надавите на живот двумя руками, а если вам позволит физическая форма, сделайте стойку на плечах («березка»).

Не забывайте пить соленую воду. Позывы на низ могут начаться уже после шестого стакана. Стул в начале очищения может быть неоформленный, а после 2-3-го раза просто водянистый. Последние порции

состоят просто из желтоватой жидкости. Могут отходить крупные каловые камни.

Пока будете пить четвертый стакан воды, сварите на слабом огне вязкую кашу из 3 ст. ложек очищенного риса на воде. К окончанию процедуры положите в рисовую кашу немного изюма или чернослива. Кашу можно съесть через 30—60 мин после окончания пракшаланы. В день процедуры не рекомендуется есть хлеб, пить молоко или кефир.

По времени процедура занимает 40—60 мин. После нее не остается ощущения вялости или разбитости, которое может появиться после обычной очистительной клизмы.

Опытные йоги советуют проводить пракшалану 2 раза в год. Однако для начальной очистки рекомендуется делать процедуру 3 раза с перерывом в 2 недели. Такая частота процедур оправдывает себя, если вы видите ее результаты: отхождение больших каловых камней или значительное похудание за одну процедуру.

Очищение желудка способом тигра (багхи)

Этот метод очищения желудка и тонкой кишки распространен у йогов. Называется он багхи, или метод тигра. Такое название способ очищения получил потому, что тигр специально удаляет из своего желудка излишки мяса и крови, отрывая их. Так он предохраняет свой организм от болезней. Это упражнение очень полезно для полных людей, а также для тех, кто страдает плохим пищеварением, так как удаляются непереваренные остатки.

Это упражнение позволит вашему телу стать стройным и гибким, а вам приобрести силу и грацию тигра.

Нужно заготовить как можно больше кипяченой воды. Количество жидкости зависит от того, насколько загрязнен ваш желудок, поэтому лучше перестраховаться и взять больше.

Проводится процедура строго между третьим и четвертым часами после приема пищи. Именно в этот момент пища полностью переходит в кишечник, и ненужные остатки из желудка надо удалить. Для начала выпейте как можно больше воды. Затем наклонитесь над удобной емкостью, заложите пальцы в рот (можно надавить на корень языка, что стимулирует рвотный рефлекс) и выведите наружу всю воду вместе с остатками пищи.

Процедуру делайте до тех пор, пока вода, выходящая из желудка, не будет абсолютно чистой, без примесей пищи, слизи и желудочного сока. После 2-3 промываний начнется очищение тонкой кишки. Сразу после появления чистой воды нужно съесть немного рисовой каши, сваренной на молоке (не более 200 г). Чтобы не терять время, кашу приготовьте заранее. Есть можно через 3 ч после окончания очищения. Однако в этот день нельзя есть ничего, кроме риса и жидких каш, сваренных на воде или молоке.

Очищение методом багхи выполняется через день в течение 1-2 недель (в зависимости от ваших собственных ощущений).

Очищение кишечника с помощью сыворотки и соды

Смесь сыворотки и соды при этом способе очищения используется вместо воды для клизмы.

Сыворотка для очищения

2 л домашней молочной сыворотки, 2 ст. ложки пищевой соды.

Соду полностью растворить в сыворотке и использовать в клизме. Может появиться пена, но пусть она вас не пугает. Если есть желание, то к этой смеси можно добавить чесночную воду.

Клизма из сыворотки замечательно очищает кишечник. Кроме этого, она приносит большую пользу коже, если делать ее хотя бы 1 раз в неделю.

Очищение с помощью энтеросорбентов

Энтеросорбенты – это специальные вещества, которые при приеме внутрь способны поглощать и выводить из организма излишки вредных веществ (шлаков, токсинов, нежелательных продуктов обмена вещества). Самым старым и наиболее известным из них является активированный уголь. Он стоит недорого и хорошо чистит кишечник. Единственным его недостатком является крупнокристаллическая структура, которая способна оказывать раздражающее действие на слизистые оболочки. А поэтому при приеме внутрь в больших количествах он может поддерживать воспаление. Если вы заглянете в ближайшую аптеку и спросите, какие там есть сорбенты, то вам назовут множество современных эффективных средств: смекта, полифепан, полисорб и др. Все они подходят для очищения организма.

При пищевых отравлениях, нарушении диеты, передозировке алкоголя можно использовать однократный лечебный прием энтеросорбента. Конечно, при таких состояниях ничего в рот не лезет, поэтому процедура проводится на голодный желудок. Размешайте в 1/2 стакана кипяченой воды необходимое количество сорбента (обычно они дозированы для однократного приема в пакетиках) и выпейте полученную жидкость. Если сорбент в виде таблеток (как активированный уголь), то их нужно разжевать (1 таблетка на 7 кг массы тела) и запить водой. Целиком таблетки глотать не нужно. Однократный прием лекарства поможет снять острые проявления отравления. Но для глобального очищения нужно провести лечение сорбентами курсом.

Для этого нужно в течение как минимум 10 дней принимать 3-4 раза в день по 1 дозе сорбента. Если вы в первый раз очищаете кишечник с помощью поглощающих средств, то к полной дозе нужно переходить постепенно.

Возможно, что при приеме препарата возникнут неприятные ощущения: запор, тошнота, тяжесть в желудке. Нередко в первые дни лечебного очищения появляется понос. В этом случае нужно на какое-то время уменьшить дозу сорбента, чтобы организм успел к нему привыкнуть. Такие реакции не являются патологическими, так как непереносимость или аллергия на эти препараты практически не встречается.

Если возникает нарушение стула в виде запора или поноса, то прием сорбентов можно сочетать с фитотерапией. Только травы нужно подбирать в соответствии с формой расстройства стула.

Очищение следует проводить регулярно, не реже 1 раза в 4 месяца.

Очищение кишечника фруктами и сухофруктами

Очищение с помощью этих замечательных даров природы может быть использовано при заболеваниях кишечника и желудка. Такой вариант очищения очень полезен для всего организма, так как с растительными продуктами мы получаем множество витаминов, микроэлементов, минеральных солей.

Интересно!

Фрукты и особенно сухофрукты содержат огромное количество растительных волокон, которые способны задерживать на себе вредные вещества.

Вариант 1

400 г чернослива, 200 г фиников, 200 г кураги, 200 г инжира, 200 г меда.

Сухофрукты хорошо промыть и просушить, перемешать. Пропустить через мясорубку для получения однородной кашицеобразной массы. Затем добавить 200 г меда. Все тщательно перемешать. Смесь переложить в стеклянную банку и хранить ее в холодильнике. Принимать смесь перед сном по 1 ст. ложке. Подобную очистку полезно делать и здоровым людям (точнее, тем, кто считает себя здоровым) 1 раз в 3 месяца по 1-2 недели.

Вариант 2

В течение 2 недель съедайте утром и вечером по 2 апельсина. Когда вы очищаете апельсин, не снимайте ту беловатую мякоть, которая находится под цедрой, так как она очень полезна для очищения. Обязательно съедайте ее вместе с апельсиновыми дольками.

Вариант 3

4 крупных лимона, 3 головки чеснока, 2 л воды.

Тщательно вымыть лимоны, вместе с кожурой разрезать на несколько частей и удалить семечки. Очистить чеснок. Лимоны вместе с чесноком пропустить через мясорубку для получения однородной кашицы. Переложить полученную смесь в стеклянную банку и залить доверху холодной кипяченой водой. Банку закрыть стеклянной крышкой и поставить в темное место на 3 дня. Периодически смесь взбалтывать. На четвертый день все процедить через марлю.

Принимать по утрам натощак по 50 мл средства. Перед приемом выпивать по 1 стакану теплой воды, чтобы смягчить желудок. Хранить средство в холодильнике.

Очищение голоданием

Голодание – очень эффективное средство очистки всего организма, однако наибольший эффект оно дает для пищеварительной системы. Оптимальным считается периодическое голодание по схеме: 24—36 ч 1 раз в неделю, 3 дня в месяц, 1 неделю в 3 месяца и 2 недели в полгода. Но знайте, что неподготовленный человек, никогда не голодавший ранее, должен сначала попробовать провести однодневное голодание, а затем уже переходить к более длительным срокам.

Рекомендаций по лечебному голоданию великое множество. Однако положительного эффекта можно достичь только тогда, когда вы не только правильно голодаете, но и готовите свой организм к нему, а также правильно его заканчиваете.

Древнеиндийская система Аюрведа рекомендует голодать следующим образом. Вечером в пятницу нужно съесть легкий ужин: овсяную кашу, немного сухариков, кефир. Затем сделать очистительную клизму. В субботу можно пить только кипяченую воду (чем больше, тем лучше). В воскресенье разрешается пить травяной чай (из мяты, смородины, малины, земляники и др.). В этот же день на завтрак можно приготовить кашу на воде и добавить в нее немного масла. На обед и ужин рекомендуется легкая растительная пища в небольшом количестве. В этот день между основными приемами пищи нельзя есть, пить кофе, крепкий чай. Если вы курите, то в этот день придется обойтись без табака.

Интересно!

Практика показывает, что опасен именно период выхода из голодания, потому что иногда начинающая поступать в организм в больших количествах пища может нанести ему огромный вред.

Нужно сказать о *противопоказаниях* к лечебному голоданию. Их очень важно знать, так как голодание – стресс для организма, и если вы нездоровы, то оно может спровоцировать обострение болезни.

Запрещается голодание при наличии любых острых недугов и хронических заболеваний в стадии обострения, сердечно-сосудистых заболеваниях (тяжелой гипертонии, ишемической болезни сердца, ни в коем случае после инфаркта миокарда и инсульта) с неблагоприятным течением, заболеваниях почек (так как при голодании на них падает дополнительная нагрузка по выведению отходящих шлаков). Также нельзя голодать при сахарном диабете, иначе голодающий может впасть в тяжелую кому, при заболеваниях щитовидной железы (токсическом зобе). Запрещено голодание беременным, кормящим женщинам (они могут

потерять молоко), маленьким детям и подросткам.

За несколько суток перед голоданием перейдите на растительную пищу, нужно отказаться от всего того, что мы так любим: жирное, сладкое, консервы, приправы, маринады, жареное. В течение нескольких дней постепенно уменьшайте количество пищи. Такой режим питания поможет организму подготовиться к очищающему голоданию, а также облегчит для вас вхождение в этот процесс.

За 2-3 дня до начала голодания приучите свой кишечник к ежедневным очистительным клизмам с помощью кружки Эсмарха. Можно делать клизмы с добавками в виде отваров или настоев лекарственных трав. Клизмы подготовят толстую кишку к активному выведению токсинов. В первую неделю длительного голодания очищайте кишечника клизмой 1 раз в день, а в последующие недели – каждые 2-3 дня.

Если вы новичок, то, отважившись на голодание, совершили мужественный поступок, но ступили на нелегкий путь. Вообще первые опыты лучше проводить в специализированных оздоровительных центрах под контролем специалистов. Это связано с тем, что в процессе лечения могут возникать всяческие неприятности, как связанные с закономерными изменениями работы организма при голодании, так и неожиданные, которые зависят только от ваших индивидуальных особенностей.

При голодании пейте как можно больше воды (и только воды!), подойдет кипяченая или хорошо очищенная. Если у вас есть фильтры для очистки воды, то это просто замечательно. Можно покупать воду в бутылках в магазине. Только она должна быть негазированной и от надежного производителя. Дистиллированная вода не подходит, так как лишена нужных организму солей.

Обязательно двигайтесь. Однако следует ограничивать те виды нагрузок, которые требуют больших затрат энергии. В этот период в организм поступает гораздо меньше энергии, чем обычно, поэтому ее нужно экономить. Просто побольше гуляйте, делайте легкую зарядку по утрам.

Избегайте стрессовых ситуаций, потому как голодание само по себе (даже суточное) уже является большим напряжением для организма.

Если до начала голодания вы начали лечение курсом каких-либо лекарственных препаратов, то обязательно закончите его перед очищением. Ведь лекарства и голодание несовместимы между собой. Вообще во время лечебного голодания не рекомендуется принимать медикаменты, потому что они будут излишне раздражать стенки пустого желудочно-кишечного тракта.

Если вы курите, то на время голодания придется отказаться от сигарет. Смолы, никотин и другие вещества, содержащиеся в табаке, раздражают слизистую оболочку голодного желудка, вызывая спазм.

Во время голодания хорошо вести дневник своих ощущений и объективных данных, говорящих об изменении здоровья (записывайте пульс, температуру, артериальное давление, частоту дыхания, количество мочеиспусканий).

По окончании голодания самым трудным является выход из него. На этом отрезке лечения вас подстерегают основные опасности. Достаточно съесть на голодный желудок маленький кусочек хлеба и можно попасть в больницу с серьезнейшими проблемами.

Основные правила выхода из голодания – это осторожность и постепенность. Избегайте спешки. Ведь пищеварительный тракт, да и весь организм в целом, должен как бы заново привыкнуть к пище. Для этого требуется время.

Предлагаем вам следующий способ выхода из голодания, который применяется при достаточно длительном отказе от пищи (более 7-10 дней).

На следующий день после окончания лечения можно пить только натуральный свежавыжатый сок (всего 1 л натурального сока в 5 приемов) и воду. Первый стакан сока все же рекомендуется развести водой в соотношении 1:1. Соки должны быть некислыми и неконцентрированными. На второй день снова пить соки (1 л), можно съесть в течение дня немного фруктов (0,5 кг), протертых до пюреобразного состояния. Следующие 2 дня следует пить соки (по 0,5 л) и есть протертые фрукты. Однако можно уже добавить в рацион кефир (0,5 л в течение дня). На пятый-шестой день питание включает 4 приема пищи. Продукты: сок (0,5 л), фрукты (0,4 кг), тертая морковь (0,4 кг), кефир (1 л), хлеб муки грубого помола (0,4 кг), мед (40 г). На седьмой-восьмой день соки исключаются, но в питание добавляется винегрет из отварного картофеля, моркови, свеклы, капусты, растительного масла в количестве 250 г. В следующие 5 дней в питание можно добавить сливочное масло (50 г), кашу на молоке (300 г), орехи (90 г).

Самым тяжелым испытанием для организма после длительного голодания является употребление мяса, мясных продуктов и рыбы. Их можно начинать вводить в меню только через 25—30 дней.

Вы должны знать, что лечебное голодание – это только первый шаг к здоровью. После его проведения вам нужно как следует оценить свои вкусовые пристрастия и привести в норму рацион. Если по окончании лечебного голодания вы снова начнете неправильно питаться, то смысла в

проведенной процедуре не будет никакого.

Глава 11

Состояния и симптомы, требующие неотложной помощи врача



Как вы уже, наверное, поняли, заболевания желудка и кишечника часто протекают довольно тяжело. Особенно если больной человек не соблюдает рекомендаций знающего специалиста, не ведет здоровый образ жизни и не проводит профилактику обострений. В этих случаях возникает опасность развития осложнений основного заболевания, что нередко заканчивается операционным вмешательством.

В этой главе мы постараемся рассказать вам об основных осложнениях, которые могут возникнуть при заболеваниях желудка и кишечника. Вы сможете распознать, когда организм начинает бить тревогу, и вовремя, а главное, правильно на это среагировать. При возникновении некоторых симптомов главным является правильное поведение и неотлагательный вызов врачей скорой помощи, которые смогут подтвердить (но лучше, конечно, опровергнуть) ваши подозрения. Нередко именно раннее обращение в больницу помогает спасти жизнь.

Желудочное кровотечение

Это состояние является наиболее частым осложнением язвенной болезни желудка, а также иногда и двенадцатиперстной кишки. Чаще всего кровотечение развивается при обострении болезни и при позднем обращении за помощью приводит к тяжелому состоянию больного.

Для желудочного кровотечения характерны признаки, которые не встречаются при других состояниях. Появляется рвота «кофейной гущей». В рвотных массах обнаруживается примесь измененной крови, которая теряет свой красный цвет. Это происходит в результате химических превращений под влиянием соляной кислоты в желудке. Рвотные массы действительно напоминают остаток кофейной гущи, остающийся в кофеварке: они коричневого цвета, густые, с включениями неопределенного характера. Перед появлением рвоты, свидетельствующей о желудочном кровотечении, может появиться сильная тошнота, просто рвота съеденной пищей несколько раз. Кроме кровавой рвоты, появляется черный дегтеобразный стул, который на медицинском языке называется меленой. Измененная под влиянием желудочного сока кровь из желудка проходит через весь кишечник, где подвергается воздействию еще и кишечного сока. Она смешивается с каловыми массами, в результате чего они и приобретают такой характер. Стул чаще всего жидкий, учащенный. Мелена обычно появляется через 2-3 ч от начала кровотечения и может служить его единственным признаком, если не было кровавой рвоты.

Если кровотечение несильное, то рвоты и жидкого дегтеобразного стула может и не быть. При этом возможно однократное (а при хроническом кровотечении, что тоже бывает, и многократное) появление просто черного оформленного стула. Это же наблюдается и при кровотечении из язвы двенадцатиперстной кишки, при котором кровь не попадает в желудок. Так что больные с язвой при обострении болезни должны особенно внимательно следить за своим стулом и при его изменении обращаться к врачу. Возможно, что характер стула не изменится вообще. В этом случае наличие крови в кале определяется специальной реакцией на скрытую кровь, которую проводят в специальной лаборатории.

При массивном кровотечении, которое является угрожающим для жизни состоянием, возможно появление дополнительных признаков. Это резкое снижение артериального давления, головокружение, резкая слабость, возможно, потеря сознания.

При хроническом кровотечении, которое тоже очень важно распознать вовремя, возникают признаки анемии: слабость, повышенная утомляемость, постоянная сонливость, вялость, снижение аппетита. Кожа

становится бледной и суховатой, нарушается питание волос и ногтей.

Кишечное кровотечение

Причины кишечного кровотечения более разнообразны, чем при кровотечении из желудка. Их источником могут служить язвы как тонкой, так и толстой кишки (что может осложнять течение хронических или острых его заболеваний), неспецифический язвенный колит, инвагинация, массивная глистная инвазия, кровотечение из геморроидальных узлов.

Наиболее характерным признаком любого кишечного кровотечения является отсутствие кровавой рвоты (если только оно не сочетается с патологией желудка) и появление *неизменной* крови в кале.

Если вы заметили, что в кале появилась яркая, неизменная кровь, насторожитесь, так как кишечное кровотечение также может привести к тяжелому состоянию.

Инвагинация может служить причиной кровотечения. *Что это такое?* Участок одного отдела кишки как бы внедряется в участок другой кишки, в результате чего развивается кишечная непроходимость. Чаще всего это состояние встречается у детей в возрасте до 1-2 лет. У грудничков оно может возникнуть при введении прикормов, когда меняется сократительная активность кишечника. Однако может инвагинация возникнуть и у взрослых людей, например при тяжело протекающей кишечной инфекции, когда кишечник особенно активно сокращается.

Помимо появления крови в кале, инвагинация имеет еще ряд признаков. Появляются приступообразные боли в животе по типу кишечной колики. Они связаны с прохождением волны сокращения по кишечнику, в результате чего кишка внедряется еще глубже. Также отмечают одно- или двукратную рвоту, задержку стула и газов в животе, его вздутие.

Кровь в кале появляется через 6-8 ч от развития инвагинации как реакция сосудов кишечника (но может появиться раньше или позже). Сначала кровь смешивается с каловыми массами и имеет вид «малинового желе». Позже, когда развивается кишечная непроходимость, из заднепроходного отверстия выделяется только кровь.

Интересно!

Инвагинация – это довольно опасное состояние, так как при несвоевременном обращении к врачу участок кишечника может погибнуть, что ведет к еще более тяжелым последствиям.

Прободение язвы желудка или двенадцатиперстной кишки

Говоря проще, прободение – это образование проникающего через все слои стенки органа дефекта в области язвы. В результате этого агрессивное содержимое желудка (а именно кислый желудочный сок) проникает в брюшную полость и раздражает ее оболочки. При появлении признаков прободения язвы (что бывает у 2-3% больных язвой) немедленно нужно вызвать скорую помощь. Все больные с прободением язвы нуждаются в неотложном оперативном лечении, что поможет избежать дальнейших осложнений в виде перитонита, т. е. воспаления в брюшной полости.

При прободении возникает резчайшая, внезапная боль в животе, которая лишает больных покоя и заставляет искать наиболее удобное положение. Пациенты по-разному эту боль описывают: кинжальная, как удар тока, как ожог кипятком или кислотой. Чаще всего больной принимает вынужденное положение на спине или на правом боку с прижатыми к резко напряженному животу согнутыми в коленях ногами. Больные стараются не двигаться, так как даже малейшее движение резко усиливает боль. Появлению болевого приступа может предшествовать рвота, но ее может и не быть. Температура тела нормальная, пульс не учащен.

Прободение опасно тем, что через 5-6 ч после его возникновения начинается период так называемого мнимого благополучия, когда состояние пациента улучшается, боли уменьшаются. Это может ввести в заблуждение как самого больного, так и врача. Однако в этот момент уже начинается развитие перитонита, поэтому обязательно нужна квалифицированная медицинская помощь.

Ущемление выпавшего геморроидального узла

Возникают резкие боли в области заднего прохода, которые усиливаются при малейшей физической нагрузке, даже при кашле или чихании.

У больных появляется ощущение инородного тела в заднем проходе.

Если вовремя не поставлен диагноз и не начато соответствующее лечение, то может возникнуть некроз узла (гибель сосудов), кровотечение или гнойное воспаление околопрямокишечной клетчатки, или парапроктит.

Чаще всего это состояние возникает после физической нагрузки, провоцируется погрешностями в диете.

Острый аппендицит

Острый аппендицит является самым частым хирургическим заболеванием, которое приводит больных к хирургу.

Что же такое аппендицит? Со слепой кишкой связан так называемый червеобразный отросток, или аппендикс. Его воспаление и называется острым аппендицитом. Вы должны знать, что лечение его только хирургическое. Никакие другие способы не помогут вам справиться с воспалением червеобразного отростка, если оно уже возникло. Поэтому своевременная консультация с хирургом и проведенная операция являются залогом быстрого выздоровления и помогают избежать осложнений.

Картина заболевания весьма многообразна, поэтому диагноз может поставить только опытный врач после всестороннего осмотра и анализов. Мы расскажем вам, как заподозрить аппендицит, чтобы вовремя обратиться за медицинской помощью.

Обязательным признаком является боль. Этот симптом встречается всегда и служит первым сигналом о помощи. Когда заболевание только начинается, боли ощущаются в верхних отделах живота (в эпигастрии) или около пупка. Через несколько часов (а иногда довольно быстро) эти боли как бы перемещаются в правую половину живота и немного опускаются вниз от пупка (это место врачи называют подвздошной областью).

Ежегодно из каждых 200—250 человек один заболевает аппендицитом.

Однако может случиться так, что боли с самого первого момента ощущаются именно в подвздошной области и никуда не перемещаются.

Боли при остром аппендиците возникают обычно внезапно, и поэтому больной человек может назвать точное время начала болезни вплоть до минуты. Боли эти постоянные, иногда могут схваткообразно усиливаться. Интенсивность их, как правило, невелика, но за счет своего постоянства они воспринимаются как тяжкое страдание. Однако болевой приступ очень силен. Это заставляет больных занимать вынужденное положение в постели на больном боку (т. е. на правом) с приведенными к животу ногами. Перемена положения тела (например, поворот со спины на бок или наоборот) вызывает усиление болей в правой половине живота, что связано с перемещением червеобразного отростка.

При остром аппендиците боли не снимаются приемом спазмолитиков или прикладыванием теплой грелки, так как причина их возникновения не в спазме, а в воспалении.

Вскоре после появления болей возникает тошнота, которая может

сопровождаться одно– или двукратной рвотой. Однако иногда ни тошноты, ни рвоты может и не быть.

Чаще всего при остром аппендиците возникает запор. Это связано с тем, что кишечник старается щадить больной участок и не раздражать его лишним раз прохождением каловых масс. Но может случиться и так (но гораздо реже), что развивается понос, который сопровождается сильными и частыми позывами «на низ».

Температура тела в начале болезни остается нормальной, но затем может незначительно повышаться до 37,2—37,5 °С. Иногда появляется озноб.

Язык при осмотре целиком обложен белым налетом, по мере развития болезни во рту появляется сухость.

Что касается общих проявлений (слабости, недомогания, потери аппетита), то в начале болезни они выражены не сильно. Однако по мере того как воспаление усиливается, общее состояние начинает страдать больше.

Но, повторимся, точный диагноз может поставить только опытный врач, который обязательно прощупает живот, определит пульс, температуру и т. д. Подтвердить диагноз может общий анализ крови, в котором выявляются воспалительные изменения.

И помните, что самолечение острого аппендицита не принесет ничего, кроме вреда и тяжелых осложнений!

Кишечная непроходимость

Непроходимость кишечника – это заболевание, при котором происходит полное или частичное нарушение прохождения содержимого по пищеварительному тракту.

Причин заболевания огромное множество. Это опухоли, которые закрывают просвет кишки, каловые камни, инородные тела, клубки паразитов (чаще всего аскарид). Бывает спаечная кишечная непроходимость, которая развивается после операций на органах брюшной полости в связи с образованием спаек. Нередко встречается и инвагинация.

Нередко прохождение пищевых масс по кишечнику нарушается в связи с изменением его сократительной активности (моторики). Такое состояние может наблюдаться при травмах с массивной кровопотерей, после обширных операций на кишечнике, при отравлениях (например, свинцом), при развитии диабетической или печеночной комы.

Да, причин множество. Но вы должны знать, по каким признакам можно заподозрить кишечную непроходимость. Хотим вам сказать, что это состояние также требует неотложной помощи врача и в некоторых случаях экстренной операции, потому что только так можно спасти жизнь больного. При развитии кишечной непроходимости промедление с постановкой диагноза иной раз может привести к плачевным последствиям.

Ведущими признаками заболевания являются схваткообразные боли в животе, рвота, задержка отхождения стула и газов, вздутие живота.

Боль – это самый ранний и постоянный признак острой непроходимости.

Боль возникает внезапно, часто безо всякой видимой причины. Боли в животе довольно сильные, схваткообразные, иногда абсолютно нестерпимые. Бывает, что во время болевого приступа человек даже теряет сознание. Между периодами схваток, которые длятся 1-2 мин, следуют так называемые светлые промежутки по 5-6 мин, когда боли утихают совсем.

У большинства пациентов возникает рвота. Если непроходимы верхние отделы кишечника (двенадцатиперстная и начальные отделы тонкой кишки), то рвота многократная и облегчения больному не приносит. Когда непроходимость развивается в нижних отделах, т. е. в толстой кишке, то рвота может быть 1-2 раза, а в начале болезни и вообще отсутствовать.

Задержка стула и газов – это очень важный признак, по которому врач может предположить уровень непроходимости. При непроходимости в верхних отделах кишечника в первые часы болезни может быть

самостоятельный стул и газы, так как отходят каловые массы из нижележащих отделов. А вот при низкой кишечной непроходимости стула и газов не будет сразу. Одним из частых признаков является вздутие живота, которое возникает из-за нарушения отхождения газов. Живот увеличивается в размерах, становится напряженным, болезненным при дотрагивании.

В первые часы заболевания нередко на расстоянии можно услышать, как усиленно происходит работа кишечника. В животе что-то булькает, переливается, урчит. Когда с момента заболевания прошло уже достаточно времени, а помощь не была вовремя оказана, то эти шумы исчезают. Возникает так называемая гробовая тишина, что говорит об очень тяжелом состоянии больного.

Общее состояние обычно резко ухудшается уже с первых часов или минут заболевания. Больные беспокойны, мечутся, не могут найти удобной позы, особенно во время болевых приступов. Лицо бледнеет, покрывается капельками холодного пота. Язык обкладывается густым белым налетом, появляется неприятный запах изо рта, жажда, но прием жидкости вызывает рвоту.

Понятно, что поставить диагноз кишечной непроходимости и установить ее причину может только врач-хирург. Для уточнения диагноза требуется проведение определенных анализов и манипуляций, что возможно только в больнице. Поэтому от вас требуется знание основных признаков болезни, чтобы вы могли его заподозрить и вовремя вызвать скорую помощь.

Заключение

Вот и закончен разговор о заболеваниях желудка и кишечника. Надеемся, что вы получили достаточно важной информации, которая поможет на нелегком, но столь нужном пути к здоровью.

В книге мы рассказали об основных недугах, которые поражают желудок и кишечник, рассмотрели признаки, помогающие заподозрить то или иное заболевание. Конечно, мы постарались рассказать вам, как питаться правильно и правильно применять лечебное питание, о лечении с помощью растений. Ведь это самый настоящий подарок природы, который при умелом использовании поможет не только справиться с недугом, но и оздоровить весь организм.

В заключение скажу, что путь к здоровью – путь долгий и порой тяжелый. Но пройти его до конца сможете только вы сами и никто, кроме вас. Настройтесь на удачу, скажите себе: «Я действительно хочу быть здоровым!» И помните, что ваше здоровье только в ваших руках!

FB2 document info

Document ID: litres-177553

Document version: 1

Document creation date: 30.01.2009

Created using: Litres Downloader software

Document authors :

- Litres Downloader

Source URLs :

- litres.ru

About

This book was generated by Lord KiRon's FB2EPUB converter version 1.0.28.0.

Эта книга создана при помощи конвертера FB2EPUB версии 1.0.28.0 написанного Lord KiRon