

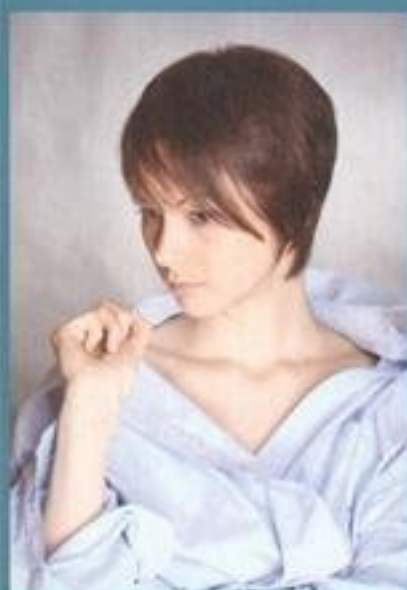
Т. Д. МИНИНА

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



ГАСТРИТ И ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

*Современный взгляд
на лечение и профилактику*



*Виной всему стрессы
и беспорядочное
питание?*

*Поговорим
о гастритах,
или В группе риска —
мужчины*

*Мороженое и чай —
опасные контрасты*



Советует доктор: тактика и стратегия здоровья

Татьяна Минина

**Гастрит и язвенная болезнь.
Современный взгляд на
лечение и профилактику**

ИГ "Весь"

2014

УДК 616.3
ББК 54.312

Минина Т. Д.

Гастрит и язвенная болезнь. Современный взгляд на лечение и профилактику / Т. Д. Минина — ИГ "Весь", 2014 — (Советует доктор: тактика и стратегия здоровья)

ISBN 978-5-9573-0549-1

В ежедневной спешке мы часто забываем поесть или питаемся чем попало, увлекаемся острой и соленой пищей, алкоголем и никак не можем бросить курить. И лишь острый приступ гастрита заставляет нас изменить свое отношение к желудку и изменить привычки питания. Как связаны между собой гастрит и язва желудка? Как избежать этих заболеваний? Насколько строгие правила питания нужно соблюдать? Возможно ли полное исцеление или это болезнь на всю жизнь? В этой книге описаны все виды острого и хронического гастритов, причины возникновения язвы и специфика лечения. Узнав о методах лекарственной терапии, вы сможете лучше понять назначения врача-гастроэнтеролога. Для широкого круга читателей.

УДК 616.3
ББК 54.312

ISBN 978-5-9573-0549-1

© Минина Т. Д., 2014
© ИГ "Весь", 2014

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
Начальные этапы пищеварения	8
Работа желудка	10
Пищеварение в кишечнике	12
Правила питания для здорового пищеварения	13
Состав пищи	14
Конец ознакомительного фрагмента.	15



Татьяна Минина
Гастрит и язвенная болезнь. Современный
взгляд на лечение и профилактику

ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕСЬ» – ДОБРЫЕ ВЕСТИ

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

Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© ОАО Издательская группа «Весь», 2008

Введение

К сожалению, большинство наших сограждан диагнозы «хронический гастрит», «язвенная болезнь» давно не пугают. Мы уже привыкли к разговорам о том, что абсолютно здоровых людей в наше время днем с огнем не сыщешь, и вести здоровый образ жизни в городе невозможно. Привыкли до такой степени, что многие из нас изначально готовы к обнаружению при первом же врачебном обследовании какого-либо хронического заболевания. Как часто приходится слышать от людей, прошедших фиброгастроскопию и услышавших диагноз «гастрит»:

– Ну, слава Богу, ничего серьезного у меня не нашли. Я чувствовал, что у меня есть проблемы с желудком, – испугался: а вдруг что серьезное?.. А оказывается – гастрит. Это ерунда. У кого в наше время гастрита нет? У всех есть, даже у школьников...

Действительно, многие люди, особенно молодые, зная о наличии у себя хронического гастрита, живут – не тужат, к врачам не обращаются, диеты не соблюдают и даже не знают толком, какие ограничения в питании им необходимы.

Но, к сожалению, такое отношение к своему здоровью не может продолжаться вечно. Да, хронический гастрит, особенно гастрит с нормальной или повышенной кислотностью, может длительное время протекать бессимптомно. Рано или поздно он обязательно заявит о себе – сильнейшими болями, изжогой, тошнотой, расстройствами стула и множеством других неприятных симптомов. Вот тогда больному придется в корне изменить свой образ жизни, заняться лечением, которое, к великому сожалению, будет уже не таким легким и эффективным, каким оно могло бы быть, если бы болезнь не была так серьезна запущена.

Запущенный гастрит способен принимать очень тяжелые и даже опасные для жизни формы, например такие, как ригидный гастрит или болезнь Менетрие. Кроме того, на его основе могут развиваться язвенная болезнь и даже рак желудка.

Однако как в наплевательском отношении к своему здоровью нет ничего хорошего, так же нет его и в патологическом страхе перед возможностью хронического заболевания. Переживания, нервные перегрузки, стрессы – причины многих недугов, в том числе зафиксированы случаи развития гастрита или язвенной болезни исключительно на нервной почве.

Эта книга призвана помочь читателям как можно дольше сохранять здоровье своего желудка, а при возникновении первых симптомов гастрита или язвенной болезни правильно отнестись к ним и сделать все возможное для того, чтобы избежать развития болезни и ее осложнений. Книга адресована в равной степени и тем, кто уже болен, и здоровым людям, стремящимся заботиться о своем организме и желающим избежать хронических болезней органов пищеварения.

Для того чтобы понять, что представляет собой то или иное заболевание желудка, каковы причины его появления и методы лечения, необходимо четко понимать, как устроен желудок, какое место в системе пищеварения занимает его деятельность, и по каким принципам он работает. Об этом мы подробно расскажем в самом начале книги.

Большое внимание в книге уделяется причинам, приводящим к развитию гастрита и язвенной болезни: погрешностям в питании и образе жизни, сопутствующим заболеваниям, анатомическим особенностям организма.

Очень важно отметить, что данная книга не является руководством по самолечению, и все лекарственные и терапевтические назначения должен делать только врач-гастроэнтеролог. Индивидуальные особенности человеческого организма, различное течение одной и той же болезни у разных людей, сопутствующие заболевания – все эти обстоятельства делают лечение «по книжке» невозможным. Однако наши советы могут быть вам полезны.

Часто пациенты, которым предстоит медицинское обследование, не знают, что собой представляет та или иная процедура и как она проводится. Поэтому мы расскажем вам, какие

методы диагностики гастрита и язвенной болезни используются в современной медицине, и насколько они неприятны (или, наоборот, безболезненны) для пациента.

Конкретное лечение для каждого больного всегда назначает лечащий врач, но пациенту необходимо иметь общее представление о том, каковы перспективы лечения данной формы гастрита или язвенной болезни, с какой именно целью назначается тот или иной препарат, какие средства народной медицины могут поспособствовать скорейшему снятию неприятных симптомов.

Учитывая специфику заболеваний, которым посвящена эта книга, очевидно, что главнейшую роль и в лечении, и в профилактике каждого из них играет правильное, рациональное питание. Мы подробно расскажем о том, какие продукты обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе больного желудочными заболеваниями, а какие следует исключить, как составить оптимальное для больного гастритом или язвенника меню, как приготовить вкусные и полезные диетические блюда.

Существует поговорка: «Врага надо знать в лицо». Именно поэтому важно иметь представление о специфике каждого заболевания. А вооружившись этими знаниями (и еще, пожалуй, желанием сохранить свое здоровье), вести здоровый образ жизни не так уж и сложно.

Глава 1

Работа нашего желудка

Начальные этапы пищеварения

Прежде чем приступить к рассказу о заболеваниях желудка, познакомимся с его строением и принципами работы и узнаем, какую роль его деятельность играет в процессе пищеварения.

Нет смысла долго говорить о том, как велика роль питания в жизнедеятельности человеческого организма. Из пищи клетки организма получают все необходимые им питательные вещества. Однако для того, чтобы молекулы необходимых питательных веществ были должным образом усвоены, пища проходит в организме человека специальную химическую обработку. Эта обработка и есть процесс переваривания пищи. Он происходит постепенно, по мере продвижения пищевого комка по пищеварительному каналу через полость рта, глотку, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник (рис. 1).

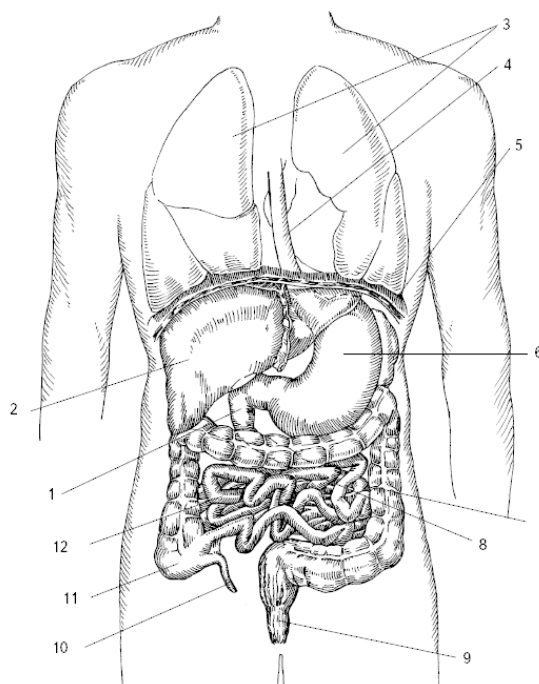


Рис. 1. Строение пищеварительной системы: 1 – двенадцатиперстная кишка, 2 – печень, 3 – легкие, 4 – пищевод, 5 – диафрагма, 6 – желудок, 7 – ободочная кишка, 8 – тонкая кишка, 9 – прямая кишка, 10 – аппендикс, 11 – слепая кишка, 12 – подвздошная кишка

Изнутри весь пищеварительный тракт покрыт слизистой оболочкой, за которой располагается плотная соединительная ткань, а под ней – слой мышц. Работа этих мышц обеспечивает движение пищи по органам пищеварения.

Для того чтобы полезные вещества (белки, жиры, углеводы) расщеплялись, становились растворимыми, и организм получил возможность усвоить их, они обрабатываются специальными веществами – ферментами. Ферменты в достаточном количестве производит сам человеческий организм: для этого пищеварительные железы желудка вырабатывают пищевари-

тельные соки (желудочный сок). Не менее важные для пищеварения соки выделяют слюнные железы, печень и поджелудочная железа.

Как же происходит процесс пищеварения? Начинается он уже в полости рта. Здесь пища измельчается, перетирается и смешивается со слюной. Это начало химической обработки пищи, так как слюна, вырабатываемая слюнными железами, содержит ферменты, которые начинают расщепление полезных веществ.

Далее, при глотании, пища через глотку проходит в пищевод и движется по нему к желудку.

Работа желудка

Желудок представляет собой что-то вроде своеобразного мешка (рис. 2). В самом низу пищевода (там, где он переходит в желудок) и в самой верхней (входной) части желудка расположены наиболее сильные мышцы. Они расслабляются, чтобы пропустить пищевой комок в желудок, после чего достаточно плотно сжимаются. Функция этих мышц – препятствовать самопроизвольному выходу пищи наверх. Их ослабление ведет к таким неприятным явлениям, как отрыжка – выход из желудка в верхние части пищеварительного тракта воздуха, изжога – попадание в пищевод желудочного сока, содержащего кислоту, или рвота – выход неперева- рившейся пищи.

Пища попадает в желудок из пищевода и задерживается здесь на 2–6 часов. В течение этого времени она обрабатывается желудочным соком, который выделяют многочисленные желудочные железы.

Желудочный сок – это бесцветная жидкость, содержащая пищеварительные ферменты, слизь и некоторое количество соляной кислоты. Их производит эпителий, выстилающий складки желудка. Соляная кислота убивает бактерии, попадающие в желудок, а также активизирует работу ферментов. Слизь предохраняет стенку желудка от механических повреждений (рис. 3).

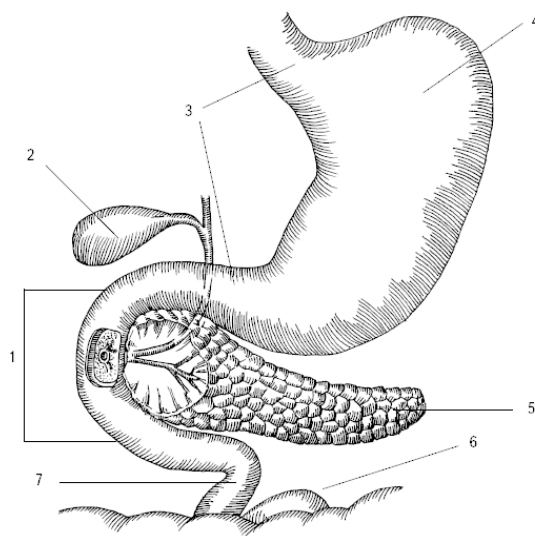


Рис. 2. Строение органов пищеварения: 1 – двенадцатиперстная кишка, 2– желчный пузырь, 3– сфинктер, 4 — желудок, 5 — поджелудочная железа, 6 — часть толстой кишки, 7 – тощая кишка (отдел тонкой кишки)

Процессу желудочного переваривания пищи активно способствует мышечная стенка желудка. Работа мышц позволяет желудку тщательно перемешивать и перетряхивать пищу, и обеспечивает ее постепенное движение по желудку от верхнего отдела к нижнему.

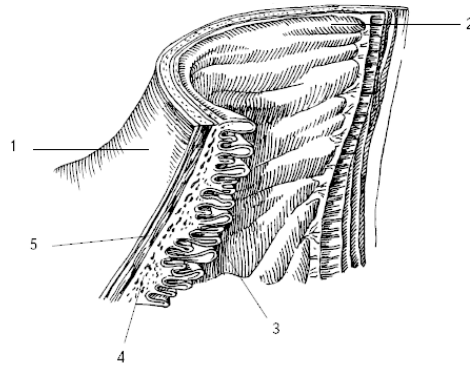


Рис. 3. Строение стенки желудка (поперечное сечение): 1 – гладкое внешнее покрытие, 2 – складки внутреннего слоя эпителия, 3 – слизистая оболочка, покрывающая желудок, 4 – циркулярный мышечный слой, 5 – продольный мышечный слой

В нижней части желудка, там, где начинается переход пищи в двенадцатиперстную кишку, так же как и в верхней его части, имеется своеобразный мышечный клапан (сфинктер). Его задача – не допускать преждевременного попадания недостаточно переваренной пищи в двенадцатиперстную кишку.

Пищеварение в кишечнике

Из желудка пища попадает в двенадцатиперстную кишку (название говорит о ее длине – 12 сложенных поперек пальцев). Здесь пища находится недолго – лишь для того, чтобы еще более измельчиться. В строении двенадцатиперстной кишки различают так называемую луковицу – утолщение в верхней ее части. Как мы уже говорили, в химической обработке пищи, кроме слюнных ферментов и ферментов желудочного сока, участвуют ферменты сока, выделяемого поджелудочной железой, и желчи (которую выделяет печень). Именно в луковицу двенадцатиперстной кишки открываются протоки из печени и поджелудочной железы. Таким образом, в этой луковице и происходит окончательное расщепление пищи перед ее попаданием в тонкий кишечник, откуда, в свою очередь, полученные в процессе пищеварения питательные вещества путем всасывания попадают в кровь и лимфу и разносятся по всему организму. И именно луковица таит в себе опасность – в этом месте при определенных неблагоприятных условиях возникает язва двенадцатиперстной кишки.

По мере движения переработанной пищи по тонкому кишечнику заканчивается обработка ее кишечным соком и происходит всасывание необходимых организму веществ: белков, жиров и углеводов. (В процессе пищеварения эти вещества приобрели вид растворимых соединений: аминокислот, жирных кислот и глюкозы соответственно.) Вся оттекающая из кишечника кровь проходит через печень – чрезвычайно важный орган пищеварения. Печень очищает кровь, обезвреживая образованные в процессе пищеварения токсические вещества.

Непереварившиеся остатки пищи попадают в толстый кишечник и продвигаются по нему в течение примерно 12 часов. Таким образом они постепенно превращаются в каловые массы, которые выходят из организма через прямую кишку и анальное отверстие.

Правила питания для здорового пищеварения

Попадание в желудок плохо измельченной, недостаточно обработанной во рту пищи может привести к заболеваниям желудка, и в первую очередь – к гастриту и язвенной болезни. Поэтому тщательное пережевывание пищи – важнейший фактор профилактики этих заболеваний. В этой связи важно, во-первых, всегда содержать в порядке свои зубы, а во-вторых – принимать пищу не спеша, не отвлекаясь на разговоры, чтение книг, просмотр телепередач.

Существуют и другие причины, по которым необходимо принимать пищу в спокойной обстановке. Желудочный сок (так же как и слюна) выделяется не постоянно. Выделение этих соков – рефлекторная реакция на попадание в рот и желудок пищи, а также на запах, вид, вкус еды. Для нормального пищеварения чрезвычайно важно, чтобы желудочный сок начинал выделяться еще до того, как пища попадет в желудок. Поэтому очень важен такой фактор питания, как хороший аппетит. Если еда поглощается в спешке, на бегу, одновременно с обсуждением по телефону неотложных дел, тем более, если блюда малоаппетитны, о хорошей работе желудочных желез не может идти и речи.

Желательно, чтобы обеденный стол был красиво сервирован, чтобы еда была вкусной, имела оптимальную температуру, чтобы никакие проблемы не отвлекали человека от трапезы. Умеренное употребление острых, соленых приправ к пище рекомендуется врачами именно потому, что эти ингредиенты вызывают у человека аппетит и стимулируют выработку желудочного сока. Но, повторим, их употребление должно быть умеренным.

Однако существует и противоположная проблема. Усиленная выработка желудочного сока при отсутствии в желудке пищи еще опаснее, чем прием пищи без аппетита. Причиной ее может стать неудовлетворенное чувство голода или жевание на голодный желудок жвачки. И если при этом в желудок долго не поступает пища, в нем начинается процесс самопереваривания белков, который очень вреден для желудка.

Также следует опасаться и переедания. «Информация» о достаточном наполнении желудка доходит до головного мозга примерно через 20 минут после того, как желудок наполнился пищей. Соответственно, с таким же опозданием наступает и чувство насыщения. Вот почему рекомендуют вставать из-за стола, испытывая легкое желание съесть еще что-нибудь.

Вообще желательно организовать свой рабочий день так, чтобы в нем было отведено постоянное время для завтрака, обеда и ужина. Ужинать нужно за 4 часа до сна и после этого уже не открывать дверцу холодильника. За 2 часа до сна можно еще выпить стакан молока или кефира.

Состав пищи

В основе рациона для больного гастритом или язвенной болезнью лежит принцип: питание должно быть максимально щадящим, но при этом обеспечивать организм достаточным количеством всех питательных веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов). Однако у многих читателей эти пожелания вызовут скептическую улыбку. Оно и понятно: говорить о том, сколько граммов белков больной должен употреблять в день, просто, но попробуй-ка уследи за этим!

Контролировать состав принимаемой пищи с точностью до грамма не обязательно, однако придерживаться существующих рекомендаций необходимо.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.