

Профилактика заболеваний органов пищеварения

Органы пищеварения осуществляют превращение или «переваривание» продуктов питания, съедаемых нами на завтрак, обед, ужин или в промежутках между ними. Что бы мы ни съели, пища состоит из белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов. Благодаря желудочно-кишечному тракту сложные питательные вещества превращаются в простые, элементарные, которые обеспечивают человека строительным материалом для клеток и энергией, необходимой для жизни. Кроме того, через желудочно-кишечный тракт из организма с калом выводятся неиспользованные, ненужные и вредные вещества.

Мало кто не знает, что существуют такие заболевания как гастрит или язвенная болезнь. Многие даже могут объяснить суть этих болезней, а вот вопрос, что такое гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь большинство опрошенных поставит в тупик. Хотя не такая уж и редкая «болячка» – в среднем около 10-15% населения страдают различными формами этого заболевания.

В основе гастроэзофагеальной рефлюксной болезни лежит повышенная выработка соляной кислоты желудком и заброс (рефлюкс) содержимого желудка в пищевод. Основная причина рефлюкса – неконтролируемое, частое раскрытие клапана, расположенного в том месте, где пищевод переходит в желудок. Нередко в пищевод может поступать и содержимое двенадцатиперстной кишки, содержащее ферменты поджелудочной железы и желчь, которые могут находиться в желудке, если клапан между ним и двенадцатиперстной кишкой не выполняет свою барьерную функцию при продвижении пищи по пищеварительному конвейеру. Все это приводит к повреждению слизистой оболочки пищевода.



*Наиболее частый симптом заболевания – **изжога** – чувство жжения за грудиной.* Оно может быть достаточно сильным, возникать и днем, и ночью во время сна, особенно после употребления алкоголя, жирной пищи или обильной еды. Изредка у больных возникает чувство боли за грудиной, которое по своим ощущениям напоминает боль при заболеваниях сердца, в связи с

чем часто вызывается бригада скорой помощи. Иногда может появляться ощущение движения содержимого желудка по пищеводу в направлении к ротовой полости. Подобная ситуация чаще происходит во время сна и бывает причиной пробуждения человека. В ряде случаев заброс содержимого желудка происходит не только в просвет пищевода, но и в дыхательные пути – поэтому появляется приступообразный кашель, возможно развитие удушья, спазма бронхов.

Но не только переедание и алкоголь способствуют ухудшению самочувствия. К предрасполагающим факторам также относятся: **быстрый прием пищи «на ходу», еда в стрессовой обстановке, лишний вес, тесная одежда, сидячий образ жизни, курение.**

Повреждения слизистой пищевода могут привести к осложнениям: сужению просвета пищевода, язвам, кровотечениям, иногда со временем возможно даже развитие раковой опухоли.

Обычно врачи для лечения заболевания рекомендуют средства, снижающие выработку соляной кислоты желудком, что уменьшает агрессивные свойства попадающего в пищевод желудочного сока и способствует заживлению эрозий и язв пищевода. Кроме того, назначаются антациды (нейтрализуют уже выработанную желудочную кислоту) и препараты, которые нормализуют двигательную функцию желудочно-кишечного тракта. *Но помимо правильного лечения, требуется внести коррективы в свой образ жизни:*

- заменить обильные приемы пищи частым дробным питанием;
- избегать употребления жирной пищи, острого, приправ, маринадов, кофе и чая с высоким содержанием кофеина; алкоголя, независимо от характера и количества;
- ограничить потребление продуктов, содержащих газы (сдобная выпечка, суфле, взбитые сливки, газированные напитки);
- пить перед едой или после, но не во время еды, не пить через соломинку или из бутылок с узким горлышком;
- снизить избыточный вес;
- ограничить до минимума лекарственные препараты, усиливающие кислотность (диклофенак, ацетилсалициловая кислота и др.) или принимать вместе с пищей или молоком;
- не находиться в горизонтальном положении после еды в течение 1-2 часов;
- избегать приема пищи за 3-4 часа до предполагаемого времени отхода ко сну;
- отказаться от курения;

- не наклоняться и не делать физические упражнения после еды;
- приподнять головной конец кровати на 10-15 см.

А сейчас – об «общеизвестном», наиболее часто встречающемся заболевании желудочно-кишечного тракта – о язвенной болезни. Страдают язвенной болезнью чаще люди молодого возраста. **Язва – это небольшой участок желудка или двенадцатиперстной кишки, разрушенный под влиянием каких-либо агрессивных факторов.** Если оставить язвенную болезнь без лечения, она может причинить большие неприятности и вызвать серьезные проблемы со здоровьем. К счастью, сейчас в арсенале врачей имеются высоко эффективные препараты, которые способны избавить человека от данной болезни.

Раньше считалось, что язвы возникают «на нервной почве» или из-за неправильного питания. Современные взгляды на эту проблему значительно изменились. Научные исследования доказали, что существуют следующие **причины язвенной болезни:**

- 1.** Инфекция, вызываемая микроорганизмом, который называется «Хеликобактер пилори» (*Helicobacter pylori*) и очень широко распространен. Это самая частая причина заболевания. Считается, что передача возбудителя происходит через зараженную пищу, воду, столовые приборы (при несоблюдении санитарно-гигиенических правил). Микроб вызывает воспаление слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, нарушает защитный слой слизи, покрывающий их стенки изнутри, что позволяет кислоте свободно проникать к стенке и повреждать ее. Таким образом, и желудочная кислота, и бактерия раздражают желудок и (или) двенадцатиперстную кишку и вызывают их повреждение и образование язвы.
- 2.** Прием лекарственных средств, которые называются нестероидными противовоспалительными препаратами. В эту группу относятся аспирин, бруфен, напроксен, ортофен, диклофенак и многие другие. Эти лекарства назначают при заболеваниях суставов и позвоночника.
- 3.** Избыточное, чрезмерное образование кислоты желудком.

Что же позволит заподозрить наличие язвенной болезни?

Если вдруг появилась ноющая или жгучая боль высоко по середине живота, то следует обратиться к врачу, потому что возможно, боль связана с появлением язвы. Болевые ощущения могут возникать натощак, между приемами пищи, сразу после еды, а могут начаться и среди ночи. Боль продолжается от нескольких минут до нескольких часов. Она проходит после еды, приема молока, препаратов, нейтрализующих соляную кислоту. Кроме того, возможно ухудшение аппетита, снижение веса, тяжесть в животе, вздутие живота, тошнота, рвота. При наличии перечисленных симптомов необходимо обязательно обратиться к врачу.

Обычно при язвенной болезни общее самочувствие остается хорошим, но иногда язва дает осложнения. Если появилось подозрение на развитие осложнений заболевания, нужно срочно вызывать скорую помощь.

К наиболее частым осложнениям язвенной болезни относятся:

- **кровотечение;**
- **перфорация (прободение);**
- **стеноз (сужение) выходного отдела желудка.**

Если человек страдает язвенной болезнью и заметил, что у него появилась резкая слабость, сердцебиение, головокружение, тошнота, рвота «кофейной гущей», холодный пот, то вероятно у него кровотечение из язвы. Необходимо насторожиться и в случае появления черного, похожего на деготь, кашицеобразного или жидкого кала – это тоже признак кровотечения из язвы. Если внезапно вы почувствовали нестерпимую боль в животе, которую можно сравнить с ударом кинжала, и при этом невозможно даже пошевелиться в постели, поскольку любое напряжение, рвота, кашель, попытка встать с постели, усиливают боль; человеку хочется лежать неподвижно с прижатыми к животу ногами. Все говорит о возможном прободении язвы.



Помимо основных причин, приводящих к язвенной болезни, есть факторы, которые повышают риск развития заболевания. Например, алкоголь – даже у совершенно здоровых лиц однократный прием небольших доз алкоголя может вызвать повреждение слизистой желудка, появление небольших язвочек (эрозий) на слизистой и острый гастрит. Да и курение очень вредит больным язвенной болезнью, поскольку доказано, что курение замедляет рубцевание язвы, усиливает образование кислоты в желудке. У курильщиков чаще возникают осложнения язвы.

Больной язвенной болезнью, как и любой здоровый человек, должен придерживаться принципов здорового, рационального, сбалансированного питания с достаточным содержанием белков, углеводов, жиров и витаминов. ***Острая пища, кофе, жареное, копченое, жирные продукты, переедание и голодание не отвечают требованиям рационального здорового питания, поэтому не рекомендуются ни больным с язвенной болезнью, ни здоровым людям.***

Сейчас, когда известна самая частая причина заболевания, появилась возможность радикального лечения язвенной болезни с помощью комбинации препаратов, уничтожающих бактерию. После короткого курса лечения язва перестает вновь обостряться. Трудоспособность восстанавливается полностью и на длительное время. Лечение не следует проводить самостоятельно, его обязательно должен назначать и контролировать врач.