

## ПРОФИЛАКТИКА



# Гастрит по осени встречают



Наш консультант –  
врач высшей  
категории, кандидат  
медицинских наук  
Людмила Вакуленко

Обидно и досадно: на завтра намечены важная презентация и масса стратегических встреч, но, кажется, у желудка свои планы на этот счет. Судя по спазмам в районе поджелудочной, тошноте и общей слабости, день грядущий придется провести в горизонтальном положении с грелкой на животе. Осень – традиционное начало нового бизнес-года – часто преподносит активным деловым людям сюрпризы в виде обострения гастрита, панкреатита, гастродуоденита и прочих желудочных болезней. Как не сорвать важную встречу, спасти собственный желудок и пережить осень без обострения?

Людмила Ивановна, если весенним обострением «желудочки» обязаны капризам погоды, повышением солнечной активности, магнитными бурями и прочим сезонным метаморфозам, то кого «благодарить» осенью? Почему ее приход столь чувствителен для людей с уязвимым желудочно-кишечным трактом?

– Осенью действительно обостряются проблемы пищеварительного тракта. Дело в том, что в межсезонье меняются кислотность желудка и моторика желудочно-кишечного тракта, в пищевом рационе снижается уровень витаминов В и С, которые играют роль первой скрипки в естественном обновлении слизистой оболочки. В итоге «просыпаются» гастри-

ты, гастродуодениты, колиты, язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Как правило, в межсезонье обостряются хронические заболевания желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающиеся симптомами диспепсии: отрыжкой, изжогой, болями в животе. Эти неприятные ощущения связаны с усилением факторов агрессии в отношении слизистой желудка и кишечника, которые не могут быть полноценно компенсированы факторами защиты. В отличие от весеннего обострения, которое больше связано с повышением солнечной активности, осеннее объясняют быстрой сменой погоды в течение дня, когда утром холодно, в обед жарко, а вечером прохладно. Перепады температуры приводят к периодическим переохлаждениям, нарушению кровоснабжения слизистой желудка и двенадцатиперстной кишки. Если человек с хроническим гастритом или дуоденитом в стадии ремиссии перестает придерживаться диеты, проблемы непременно обостряются.

**“ Первые осенний гастрит рискуют получить молодые успешные люди с высоким уровнем стресса**

#### **Кто в эту пору особенно рискует оказаться на «желудочном» больничном?**

– В первую очередь молодые, успешные, нерегулярно питающиеся люди с высоким уровнем стресса. В группе риска – школьники, особенно первоклашки; у них кардинально меняются образ жизни, стереотип питания. К тому же дети выпали из-под контроля родителей, стали более активно поглощать вредный фаст-фуд. Осеннее обострение грозит пациентам с наследственной предрасположенностью к болезням желудка. В число «желудочников» попадают люди, постоянно испытывающие нервное напряжение и стресс. Кроме того, есть мнение, согласно которому имеет место связь между болезнями желудочно-кишечного тракта и инфицированием пищеварительного тракта микробом хеликобактер пилори.

#### **Правда ли, что «желчных» и «язвительных» пациентов гастроэнтеролога можно узнать по характеру? Откладывает ли болезнь отпечаток на личность?**

– Действительно, состояние психики и работа желудочно-кишечного тракта связаны между собой. Не зря ведь говорят о психосоматической природе многих заболеваний, среди которых проблемы органов

пищеварения чуть ли не на первом месте. Поэтому можно с уверенностью сказать, что «путь к здоровому желудку лежит через здоровую психику». С одной стороны, желудочно-кишечные расстройства намного чаще формируются у людей с неустойчивой психикой, имеющих «взрывной» характер, – раздражительных, агрессивных, а также мнительных, склонных к депрессии; с другой – причиняя дискомфорт, болезнь сказывается на характере человека. В медицине выделяют понятие «нозогении» – психологические реакции на развитие соматического заболевания. Со временем эти реакции становятся устойчивой формой поведения больных. Опытные специалисты могут определить людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта по внешнему виду: к примеру, худой, раздражительный холерик наверняка является постоянным пациентом гастроэнтеролога.

”

#### **Какие привычки современного человека гарантируют ему в скором будущем присоединиться к армии «желудочников»?**

– В первую очередь эта перспектива имеет отношение к людям, ведущим динамичный образ жизни, который отражается и на характере питания. Нерегулярный прием пищи, еда всухомятку, перекусы на ходу в течение дня, заканчивающиеся обильным ужином, дают повышенную нагрузку на пищеварительный аппарат, провоцируют секреторные и моторные нарушения. Подрывает здоровье желудка частое употребление жирных продуктов, острой и кислой пищи, газированных напитков, которые вызывают избыточную стимуляцию желудочного сока и ферментов. Небезопасна для желудочно-кишечного тракта привычка бесконтрольно принимать противовоспалительные, жаропонижающие препараты. Воспалительные процессы в пищеварительном канале провоцируют курение, особенно натощак (никотин усиливает выработку соляной кислоты и препятствует нормальному перевариванию пищи), и употребление алкоголя (усиливаются агрессивные свойства желудочного сока).

#### **Значит, курильщики – в числе тех, кому осень может преподнести неприятный сюрприз?**

– Согласно статистике, у курящих язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречается в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. К сожалению, курение не только повышает риск развития



## ПРОФИЛАКТИКА

### “ Противовоспалительные и жаропонижающие препараты небезопасны для здоровья желудка ”

воспаления слизистой желудка и кишечника, но и значительно нарушает процесс ее заживления даже при правильном и интенсивном лечении болезни. Курение оказывает влияние посредством нескольких механизмов. Никотин раздражает нервные окончания слюнных желез ротовой полости, вызывая обильное слюноотделение. Поглощенные со слюной химические вещества воздействуют непосредственно на слизистую желудка, оказывая токсический и химический эффекты. С другой стороны, никотин, активизируя нервную систему, повышает выработку желудочного сока и его кислотность. Это приводит к тому, что кислота может «разъедать» стенки желудка и двенадцатиперстной кишки. Отсюда – воспаление, эрозии и язвы.

Кроме того, табачный дым вызывает сужение сосудов слизистой оболочки желудка и кишечника, что создает благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек пищеварительного аппарата. Во время курения уменьшается двигательная активность желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают изжога, боли в животе, тошнота, а иногда и рвота. Нарушается продвижение пищи в кишечнике, с чем связывают ухудшение пищеварения и возникновение колитов. Известно, что пристрастие к никотину, замедляя сократительную деятельность желудка, снижает аппетит. Часто курильщики не бросают вредную привычку, боясь поправиться. В результате выкуренная сигарета заменяет прием пищи, но замена эта, к сожалению, неравноценна, ведь запускается целый каскад негативных реакций курения... Другие органы пищеварительной системы – кишечник, печень, поджелудочная железа – тоже страдают от вредной привычки.

#### Как предотвратить осенние проблемы с желудочно-кишечным трактом?

– Профилактика не только предупреждает обострение хронических гастритов и гастродуоденитов, но и предотвращает прогрессирование их в язвенную болезнь. Поэтому в конце лета (накануне осеннего обострения) постоянным пациентам гастроэнтерологов нужно позаботиться о своем желудке. Основная

задача – снизить секрецию агрессивного желудочного сока и защитить слизистую с помощью специальных препаратов, назначенных лечащим врачом. Защищают слизистую желудочно-кишечного тракта витамины А, С, Е, U, а также группы В. Очень полезна фитотерапия в виде отваров или готовой формы, например препарат Иберогаст (Германия). Важно, что это растительное средство приготовлено из высококачественного сырья с соблюдением современных технологий экстракции. Иберогаст обладает многоцелевым воздействием на пищеварительную систему: защищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта, снижая секрецию желудочного сока, снимает спазм и боль. Препарат состоит из экстрактов девяти трав (иберийки горькой, корней дягиля, цветков ромашки, плодов тмина, плодов расторопши, листьев мелиссы и мяты перечной, травы чистотела, корней солодки), что и обеспечивает многогранное целительное действие на воспаленный желудок и кишечник. Принимать Иберогаст можно и для профилактики, и в период обострения в комплексе с другими препаратами. «Золотое правило» людей с проблемным желудком – частое (5-6 раз в день) дробное и диетическое питание (исключить жирное, острое, соленое, жареное, специи, алкоголь и газированные напитки), есть побольше фруктов и овощей. И конечно, не забывать о хорошем настроении! Жизнь в гармонии с собой и обстоятельствами однозначно укрепляет здоровье желудочно-кишечного тракта.

#### Каковы стратегия и тактика лечения, если осеннее обострение все-таки произошло?

– Придется перейти на особо строгую диету и прибегнуть к медикаментозному лечению, которое определяет лечащий врач. Обязательные пункты терапии – препараты, нормализующие секрецию кислоты и борющиеся с микробом хеликобактер пилори (провокатором воспалительного процесса в пищеварительном тракте). Под эти категории также подходит Иберогаст. Растительные составляющие этого препарата позволяют нормализовать моторику желудочно-кишечного тракта, эффективны в отношении микроба хеликобактер пилори, нормализуют желудочную секрецию, снижают кислотность, предупреждают возникновение обострений и борются с уже имеющимися симптомами – обладают противовоспалительным, болеутоляющим действием. Таким образом, у пациентов есть возможность приема одного эффективного и безопасного растительного препарата вместо нескольких синтетических.

Беседовала **Виктория Куриленко**