

ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ № 7 (31)

У вас болит желудок?

«Раздраженный»
кишечник,
болезни пищевода,
гастрит, панкреатит,
язвенная болезнь,
колит и энтерит,
запоры, геморрой,
расстройство
пищеварения
и его последствия,
современные методы
исследования
и лечения
желудочно-кишечного
тракта

Профилактика,
лечение,
полезные советы
и рецепты
специалистов
и читателей



библиотека газет

ПОСЛЫШАИ — ЭТО НЕ ВОЗМОЖНО
ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ
В ПОИСКАХ И РЕЦЕПТАХ

САМ СЕБЕ
ДЕКАРЬ
ВЕРИТЕ СВОЕМУ
ОПЫТУ И ЧУВСТВАМ

ГАЗЕТНЫЙ КЛУБ СЛОГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА



Пришлите нам письмо!

Наверное, в жизни каждого человека бывают такие моменты, когда не могут справиться с болезнью даже самые сильные, самые современные медицинские препараты, и тогда на помощь приходит народная (почему-то ее называют иногда нетрадиционной!) медицина: рецепты травников, проверенные на себе, близких и друзьях. И встает на ноги человек, победив недуг! И радуется жизни, солнцу и каждой травинке, в которой скрыта целебная сила!

Нетрадиционные методы лечения имеют вековые традиции. Каждый ищет в природе «свою» терапию. Поделитесь ее секретами, расскажите о личных рецептах, которые помогли вам сохранить здоровье без лекарственных препаратов. Быть может, именно ваше письмо поможет кому-нибудь излечиться, вернет веру в свои силы.

Темы ближайших номеров — сердечно-сосудистые заболевания, болезни крови и системы кроветворения, инфекции.

Если же вы хотите получить консультацию специалиста о вашем заболевании, напишите письмо в популярную газету «Сам себе лекарь», периодичность ее выхода чаще, чем нашего сборника. И врачи-эксперты газеты помогут вам советом. Адрес редакции газеты «Сам себе лекарь» тот же, что и редакции сборника «Простые рецепты здоровья».

А мы ждем писем с вашими рецептами, с рассказом о ценном опыте преодоления болезни. Пишите нам, и вы станете одним из авторов сборника «Простые рецепты здоровья».

РЕДАКЦИЯ.

Полезный совет

Настой из мяты перечной пейте для профилактики гастритов, он поможет справиться и с тошнотой. 2 ч. ложки сухих мятных листьев заливают стаканом кипятка, полчаса настаивают и пьют по трети стакана 2 раза в день перед едой.

ПСОРИАЗ

может быть побежден

Уникальный негормональный крем «ПСОРИКОН» с добавлением лекарственных трав и масел. Действие одновременно изнутри и снаружи от 2 недель до 4 месяцев. Отличные результаты.

Высылаем наложенным платежом. При единовременном заказе 4 комплектов — 5-й бесплатно. Крем 100 г — 200 руб.; фитосбор — 50 руб.

Заявки направлять: 445027, г.Тольятти, а/я 1175 «Товары для здоровья» или по т. 8(8482) 22-60-72, e-mail: rcp2007@yandex.ru

ОГРН 106632015982. Реклама.

СОДЕРЖАНИЕ

Глава I

Неладно что-то в вашем ЖКТ...

Раздраженный кишечник и его маски

Последствия гнева	3
Как работает ваш пищеварительный тракт?	5
Диагноз на языке	6
Фукусы без фокусов	7
Калиновый гриб вырос в банке	7
О пользе сырой картошки	8
Земляника на страже желудка	8
Спайки в кишечнике	9
Одолень-трава, одолей недуг	11
Репейничек полипам враг	11
Шире массажный круг	12
Побалуйте кишечник свекольным квасом	13
Целиакия в наследство	14
Не дайте язве шанса	16

Колит

Больно мне, больно!	17
Чай снимет воспаление	19
Зола осины от колита	20
Не пренебрегайте рыбьим жиром	20

Панкреатит

Спасение - в правильном питании	21
Голод, холод и покой	23
Бабушка рассказывала...	24
Консультирует врач	24
Поджелудочная в ягодных листьях	24
Энтерит	25

Болезни пищевода

«Эффект шнура»: жжет за грудиной	26
Суфле для больного пищевода	28
Как питаться при ахалазии	29
Много не есть, после обеда не спать!	30

Болезнь, которой стесняются

Об этом предпочитают не говорить	31
Отмоченные бобы не повредят	32
Мелисса рассеивает газы	32
Сбейте из столетника масло	33

Икота, отрыжка

Икота, перейди на Федота...	33
Отрыжка вас оставит	35

Современные методы

исследования ЖКТ

Заглядывая в живот	36
Улыбнитесь: вас снимает... капсула	37

Опыт излечения

Мой кишечник больше не «раздражается»	38
Эффективные процедуры	40
Проверено на себе	40
Ты - моя мелодия	42
Козий жир от язвы желудка	42

Глава II

Гастрит

Вот, заболел живот	43
Это есть можно	45
Атрофический гастрит	45
Снижайте уровень кислоты	46
Тирлич-трава против алхимии желудка	47
Содружество календулы с хлопьями	48
Кислотность можно нормализовать	48
Бывает квас не для вас	49
Гастрит с аскорбинкой не дружит	50
Ноготками по гастриту	50
Эрозивный гастрит	51
Живительный дар сосны	53
Лечебные свойства подорожника	53
Отличное средство	54
Газировка запрещается	55
Овсяные «леденцы»	57
Мел по чайной ложке	57
Что спросить в аптеке?	58
Покажите язык гастриту	59
Для улучшения пищеварения	59
Когда фрукты не полезны	59
Как проверить кислотность желудка	60
Морковный отвар от колита	60

Глава III

Язва

С обострением - только к врачу!	61
Язва в вариантах	63
Говорящие симптомы	64
Можно ли вылечить язву?	64
Меню для язвенника	65
Не опоздайте!	66
Сезонная напасть	68
«Зверь» по прозвищу хеликобактер	69
Живот может быть острым	71
Травы лечат язву	72
Язвой можно заразиться	72
Папулы в желудке	73
Укропление строптивой	73
Помидорный медок от язвы	74
Ромашковый чай - хорошее средство	74
Фисташки снимут боль	75
Спасла дойная козочка	75

Scan Odinokov Waleriy 19.08.2008

СОДЕРЖАНИЕ

Березовые почки помогли	76	Глава V	
Осиновая «лапша» предупредит рецидив	76	Деликатные проблемы	
Серебряный доктор	77	Запор и геморрой	
Прополис спешит на помощь	78	Болезни интеллектуалов	95
После резекции желудка		Не откладывайте визит к врачу	96
Осложнения нужно преодолеть	79	Несколько правил	
Что едят после резекции	81	при «царской болезни»	97
Все нашлось на огороде	82	Это все ботва!	98
Мед при язве	82	Успокойте запор	100
Глава IV		Обойдемся без лекарств	100
Расстройство пищеварения и его последствия		Пусть не ленится!	101
Метеоризм		Служба спасения - в себе	102
Вздутие живота небезопасно!	83	Кофе из калины	103
Аппендицит или нет?	85	Семечки надо сварить	103
Избегайте неприятных встреч	86	Катаральный проктосигмоидит	104
Антибиотики против расстройства желудка	87	«Гость» размером с орех	105
Дисбактериоз		Сметана не только в щи	105
Что вызывает болезнь?	87	Мазь из масла с купоросом	106
Если замучил понос...	89	Картофельная свеча избавит от геморроя	106
Отравление, рвота		Лаврушка лечит геморрой	107
Угроза из желудка	90	Гимнастика - средство от запоров	
Горошины перца вместо таблеток	92	Мышцы - в обруч!	107
Грибы в группе риска	92	Пока не «побежит» пульс	108
Вынужденный голод полезен	93	Просто, но эффективно	109
		Двойная польза	110
		При запорах	110
		Болезнь Крона	
		Виновата иммунная система	111

Scan Odinokov Waleriy 19.08.2008

Тема следующего сборника

**«Простые рецепты здоровья» - «Если заболели зубы»,
№8(32) поступит в продажу 13 августа 2008 года.**

Прежде чем приступить к самолечению, посоветуйтесь с врачом

**«ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»,
выпуск 7(31), июль 2008 г.**

Главный редактор - **В. В. ШАБАНОВА**
Редактор **Н.В.МЕЛЬНИКОВА**

Телефон - (831) 434-98-16

Адрес редакции: **603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1.**

E-mail: **zdorovye @ gmi.ru**

Газет зарегистрирована Министерством РФ
по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций Приволжского
окружного межрегионального территориального
управления 15.04.2003 г.

Регистрационное свидетельство ПИ № 77-15187
Подписные индексы: **16462,10813**

Учредитель -

ЗАО «Издательство «Газетный мир»

Генеральный директор **А.А. ЗАБОТИН**

Адрес: **603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, д.192, корп.1.**

Тел. (831) 432-98-14. www.gmi.ru

Рекламное агентство - **reclama@gmi.ru**

Тел.: **(831) 434-88-20, факс (831) 434-88-22**

За достоверность рекламной информации
ответственность несет рекламодатель.

Служба продаж - **sales@gmi.ru**

Тел.: **(831) 275-98-67, 275-98-68, 275-97-53, 275-97-54**

Служба экспедирования и перевозок
zabudko@gmi.ru Тел. **(831) 434-86-66.**

Набор и верстка

ЗАО «Редакционный центр «Газетный мир»

Подписано в печать 30 июня 2008 г. в 10 часов
(по графику - в 10 часов)

Тираж **120714** Заказ № 5854003

Цена договорная

Отпечатано в ОАО «**Нижполиграф**»,
г. Н.Новгород, ул. Варварская, 32.

Распространение в Республике Беларусь -
ООО «**Арго-НН**»

Адрес: **220030, г. Минск, ул. К.Маркса, д.15,
офис 313, тел. 328-68-46**

Подписной индекс РУП «Белпочта» **16462**

Глава I

Неладно что-то в вашем ЖКТ

Раздраженный кишечник и его маски

Последствия гнева

Когда я нервничаю (да разве от стрессов убежишь?), то кишечник реагирует на неприятные жизненные ситуации очень болезненно. Результатом депрессий на долгое время остаются и неустойчивый стул, и избыточное газообразование, и боли в животе после еды. По словам врача, у меня синдром раздраженного кишечника. Неужели наши эмоции так действуют на кишечник?

И.ГАРАЕВА, Саратовская область.

Рассказать подробнее об этом заболевании мы попросили гастроэнтеролога Аллу Борисовну ИЛЬИЧЕВУ.

Центральная нервная система сильно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. Синдром раздраженного кишечника - это функциональное расстройство, которое не связано с непосредственным поражением самого кишечника. В основном этим заболеванием страдают молодые эмоциональные женщины от 20 до 40 лет, подверженные различным стрессам, неврозам. При этом не всегда страдают нижние отделы кишечника, невроз может проявиться в виде тяжести в подложечной области, тошноты, рвоты. Важно отличать синдром раздраженного кишечника от других заболеваний желудочно-кишечного тракта.

- А какие болезни могут скрываться под маской синдрома раздраженного кишечника?

- Обычно пациенты, страдающие этим заболеванием, жалуются на боли в животе и расстройство стула (запоры или диарею). Но если человек при этом стремительно худеет, у него повышается температура тела или появляются кишечные кровотечения, то это уже не связано с синдромом раздраженного кишечника, а указывает на более серьезную патологию (опухоли, неспецифический язвенный колит, дивертикулез, болезнь Крона, полипоз и т.д.).

- Многие люди не воспринимают расстройство кишечника как болезненное состояние и не обращаются к врачам. Чем же опасно это заболевание?

- Синдром раздраженного кишечника не приводит к каким-то серьезным патологиям, но неправильный рефлекс может закрепиться надолго, что осложняет выход из болезненного состояния. Например, человек, мучаясь запорами, начинает принимать слабительные. А эти препараты вызывают нарушения кишечной микрофлоры, раздражают его слизистую оболочку. В результате возникает привыкание к медикаментам, и их приходится употреблять все в большем количестве. А если человек начинает бороться с запорами с помощью ежедневных клизм, то он таким образом вымывает кишечную микрофлору и провоцирует развитие дисбактериоза. Получается замкнутый круг.

- Можно ли справиться с болезнью, организовав правильное питание?

- Диета, действительно, очень хорошо восстанавливает работу кишечника. Но не нужно ориентироваться на жесткие диеты, от которых

у больных часто развивается депрессия, и в итоге болезненное состояние лишь усугубляется.

Питание должно быть разнообразным, при этом пищу желательно принимать небольшими порциями 4-5 раз в день. Такой режим питания существенно облегчит самочувствие больного. Если человек страдает запорами, то ему нужно включать в рацион пищевые волокна (пшеничные отруби, хлеб грубого помола, сырые овощи, фрукты). При болях в животе хорошо помогают кишечные

При синдроме раздраженного кишечника нужно проводить комплексное лечение, направленное не только на восстановление работы кишечника, но и на регуляцию нервной системы. При этом очень важно найти первопричину заболевания.

спазмолитики (например, метеоспазмил, дюспаталин).

При диарее желательно исключить из рациона сладости, жирные продукты. Из лекарственных препаратов помогут те, которые замедляют моторику кишечника (например, лоперамид, имодиум-плюс).

- Биопрепараты стоит принимать?

- С помощью биопрепаратов (например, бифиформа) можно быстро нормализовать стул. Но чтобы закрепить положительный ре-

зультат, необходимо наладить рост собственной микрофлоры. А для этого нужно принимать пробиотики (эубикор, хилак-форте, дюфалак), которые являются своеобразной «пищей» для полезных бактерий. Восстанавливая работу кишечника, нельзя забывать нервную систему. Нормализовать психоэмоциональное состояние можно с помощью травяных седативных средств (например, новопассита).

**Беседовала
Евгения ПОЛЯКОВА.**

Как работает ваш пищеварительный тракт?

ОТВЕЬТЕ «ДА» ИЛИ «НЕТ» НА ВОПРОСЫ ТЕСТА

- ◆ Ваш обычный распорядок дня очень насыщен?
- ◆ Вы едите только два раза в день, но «как следует»?
- ◆ Вы считаете, что разумно и оправданно есть пищу быстрого приготовления?
- ◆ Считаете ли вы необходимым каждый день есть мясные блюда?
- ◆ Часто ли у вас бывают поносы или запоры?
- ◆ В связи с запорами часто ли вы принимаете слабительные?
- ◆ Мучают ли вас боли в желудке или изжога после еды, особенно после употребления кофе, апельсинового сока или сладостей?
- ◆ Вы покупаете продукты независимо от сезона?
- ◆ Часто ли вы используете медицинские препараты, чтобы избавиться от чувства тяжести в желудке?
- ◆ В вашей семье были случаи рака желудка или кишечника?
- ◆ Вы часто страдаете от сильного вздутия живота?
- ◆ Часто ли вы подвергаетесь стрессу?
- ◆ Вам не удается устоять перед частым потреблением шоколада, тортов, конфет?
- ◆ Вы едите обычный белый хлеб вместо цельнозернового?
- ◆ Вы страдаете геморроем?
- ◆ Испытываете ли вы отвращение к каким-нибудь продуктам?
- ◆ Были ли у вас операции на желудке или кишечнике?

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

▼ Если вы ответили утвердительно менее чем на 7 вопросов, то у вас нет особых проблем с пищеварением. Но не ждите, чтобы ваш желудочно-кишечный тракт начал подавать сигналы бедствия, займитесь профилактикой.

▼ Если же вы ответили «да» на 7 и более вопросов, значит

с вашим пищеварением не все в порядке.

▼ Если положительных ответов больше 12, нужно обратить самое пристальное внимание на свой желудочно-кишечный тракт, и в том числе на восстановление равновесия кишечной микрофлоры - оно серьезно нарушено.



ФИТОаптечка

Настой из молодых веток Бересклета европейского можно приготовить для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

1 ст. ложку измельченных молодых веток заливают 0,5 л горячей воды, кипятят на малом огне под крышкой (можно на водяной бане) 5 минут, настаивают полчаса, затем процеживают через 3-4 слоя марли. Принимают по 1-2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

Т.КАРШИЕВА, Калининградская область.

Диагноз на языке

Советую каждое утро очищать язык чайной ложечкой или специальным приспособлением для очищения языка. Такую же процедуру неплохо делать и на ночь. При очищении языка обратите внимание на налет, который вы снимаете: по нему можно приблизительно составить представление о состоянии внутренних органов. **Белый налет** указывает на неблагополучие с желудком. Если вы хотите точнее понять адрес этого неблагополучия, то обследуйте язык тщательнее: белый налет на передней трети языка

ближе к зубам сигнализирует о развитии **гастрита**, на средней трети языка - о язве желудка или двенадцатиперстной кишки, на задней трети языка - о **воспалении в кишечнике**. При язвенном процессе в кишечнике язык может быть сухим, а корень его как бы обложен глиной. Серый налет сигнализирует о неблагополучии в поджелудочной железе. Состояние языка поможет определиться с диагностикой.

Здоровья и благополучия!

А.ПОХОДЯЕВА,
Московская область.

Фукусы без фокусов

Советую всем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта, добавлять в пищу фукусы. Это бурый морской водоросли, в которых содержится более 40 микроэлементов, большое количество витаминов и кислот. Но самое ценное вещество в фукусах — это соли альгиновой кислоты, которые выводят из организма человека соли тяжелых металлов, радиоактивные элементы, снижают уровень холестерина в крови. Важным достоинством фукусов является то, что они защищают слизистую оболочку желудка. Ученые считают, что фукусы являются необходимым про-

дуктом в питании при генетической предрасположенности к язвенной болезни и для профилактики ее обострения.

Рекомендую каждый день съедать по 1 ч. ложке фукусов. Я обычно добавляю их в первые блюда за 10-15 минут до готовности. Вместе с фукусамы кладу в супы 0,5 ч. ложки тмина, который тоже благоприятно влияет на пищеварение. Но при наличии болезней щитовидной железы, а также крови надо проконсультироваться с врачом, перед тем как вводить фукусы в питание.

А. КРУГЛОВА,
Приморский край.

Калиновый гриб вырос в банке

Такой гриб поможет при болезнях кишечника и желудка. Его полезно пить для общего укрепления организма. 2-литровую банку подкалины промойте и обсушите. Затем нужно пересыпать их в 3-литровую банку, залить чуть теплой кипяченой водой. Добавьте 2-3 ст. ложки меда (лучше гречишного), накройте марлей, поставьте в теплое темное место на неделю. Вначале поверхность должна покрыться беловато-серо-розовая пленка, потом она станет толще. В конце концов образуется та самая полупрозрачная медузообразная масса, которую и называют калиновым грибом.

Через месяц от гриба отделится тонкий слой, который нужно перенести в другую банку для размножения.

Для лечения нужен 7-суточный настой. Осторожно отлейте из банки половину жидкости, процедите через марлю и поставьте на холод. Выпить его нужно за 3-4 дня, иначе он потеряет силу.

Гриб необходимо регулярно хорошо промывать чуть теплым водой, заливать свежеприготовленным медовым раствором.

А. АГЕЕВА
г. Пенза

О пользе сырой картошки

При плохом пищеварении в старину лечились соком сырой картошки. В острых случаях нужно пить по 1 стакану сока утром натощак. После этого 30 минут полежать, а через час можно завтракать. Так делают 10 дней подряд, затем — перерыв на 10 дней.

При хроническом течении болезни следует постоянно по утрам за 30 минут до еды съедать 1 ст. ложку натертой сырой картошки. Вскоре вы перестанете и вспоминать о недомогании.

О. ВЕРШУК,
Могилевская область, Беларусь.



ФИТОаптека

Я давно собираю рецепты по исцелению организма, у меня их много накопилось.

Для нормальной работы желудка нужно взбить 1 свежее яйцо вместе с 1 ст. ложкой меда и добавить 30 капель настойки женьшеня. Принимать по 1 ч. ложке перед едой.

М. РЯЗАНОВА, г. Ростов-на-Дону.

Земляника на страже желудка

Земляника — настоящая аптека! В летний сезон ешьте как можно больше земляники: это прекрасное средство для регуляции деятельности кишечника. Ягоды нормализуют стул, снижают активность гнилостных процессов в кишечнике. Земляника полезна при воспалительных заболеваниях желудка.

Можно запастись ягодами впрок, на зиму. Для этого заморозьте зем-

лянику в холодильнике или засушите ягоды, и у вас всегда будет надежное средство от желудочно-кишечных хворей.

Предлагаю свой рецепт замораживания. Землянику надо охладить в холодильнике, залить холодным сахарным сиропом (500 г сахара на 1 л воды) и заморозить в морозильнике.

Ю. ЛЮБОМИРОВА,
Костромская область.



ФИТОаптечка

Отвар иван-чая полезен при гастритах, колитах и язве желудка. 2-3 ст. ложки сухой измельченной травы иван-чая залить 0,5 л кипяченой воды, довести до кипения и варить 7-10 минут, затем настоять 1-2 часа, процедить и пить по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды 3 раза в день.

И.ТОМИН, г. Рыбинск Ярославской области.

Спайки в кишечнике

Мне 63 года. Я подозреваю, что у меня непроходимость пищи из-за спаек в кишечнике, живот сильно болит. Расскажите подробно о спаечной болезни: почему она возникает и как от нее избавиться?

Р. ГРИГОРЬЕВА,
г. Армавир Краснодарского края.

Непроходимость кишечника - серьезная и опасная для жизни болезнь, поэтому ее надо быстро распознавать и лечить. Только **не пытайтесь самостоятельно поставить себе диагноз!** В случае действительно спаечной болезни вам это сделать без дополнительного обследования не удастся. Для постановки диагноза спаечной болезни необходимо пройти рентгенологическое обследование. Наиболее дешевым и доступным методом является обзорная рентгенография органов брюшной полости. Кроме рентгена, спаечную непроходимость можно выявить с помощью ультразвукового исследования и компьютерной томографии брюшной полости.

Закрытие просвета кишки может быть следствием давления на кишеч-

ник извне. Спайки могут развиваться в результате воспалительных процессов в брюшной полости, а также после операции, как практически сразу после хирургического вмешательства, так и через несколько лет после операции. Это объясняется тем, что у некоторых людей имеется предрасположенность к спаечной болезни, так как в их организме содержится большое количество специфических ферментов, из-за которых при травмах образуется крупный плотный рубец. Но если у человека нет такой предрасположенности, то операция обычно спайками не грозит. Приступ спаечной непроходимости может возникнуть и после физической нагрузки или на фоне воспалительных заболеваний кишечника.

Как болезнь проявляется? В начале заболевания больной испытывает сильные схваткообразные боли в месте, где произошла непроходимость, затем боли распространяются по всему животу. Но боли в животе могут быть и несильными, ноющего характера, периодически они усиливаются, особенно при физическом напряжении. Часто возникают тошнота, рвота, запоры, вздутие. Вздутие может охватывать весь живот, а может быть неравномерным. Приступы чередуются, то ослабевая, то возобновляясь.

Люди, страдающие спаечной непроходимостью, при часто повторяющихся приступах болей становятся раздраженными, теряют в весе.

По мере развития заболевания присоединяются расстройства со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Чем опасна спаечная непроходимость? В том

месте, где из-за спаек возникает полная преграда в продвижении пищи, стенка кишки может омертветь, и это приведет к перитониту (воспалению брюшной полости). Спайки брюшной полости могут способствовать сдавливанию, перегибу кишечника, образованию узлов.

Как лечить? Обычно спаечная болезнь имеет хроническое течение, лишь периодически она дает о себе знать приступами - обострениями болей.

При запорах рекомендуется

принимать легкие слабительные препараты, необходимо следить за регулярным питанием. Нельзя есть пищу, которая способствует резкому вздутию живота (соевые продукты, большое количество капусты, молоко).

Около 80% случаев спаечной непроходимости лечатся консервативными методами. Решение о необходимости операции при спаечной непроходимости и сроках проведения операции принимает лечащий хирург. Оперативные вмешательства делятся на открытые

(лапаротомные - через большой разрез), видеоассистированные (прокол и небольшой разрез) и лапароскопические (проколы, без разрезов).

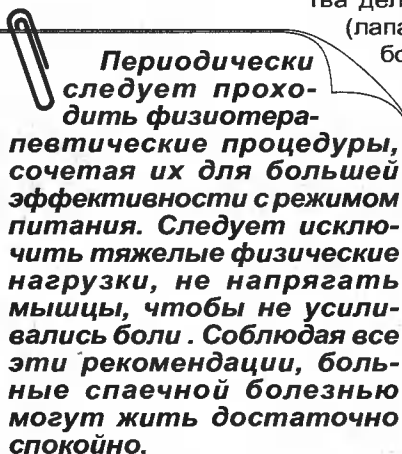
Преимуществами лапароскопических операций являются небольшая операционная травма, короткий послеоперационный период и лучший косметический

эффект. Но при склонности организма к образованию спаек даже после операции по их рассечению спаечный процесс может возникнуть снова. Для предотвращения возникновения послеоперационных спаек хирурги вводят антикоагулянты, новокаин.

Какова профилактика спаек?

Пациентам рекомендуется беречь органы брюшной полости от воспалений, избегать пищевых отравлений.

Чтобы избежать повторных при-



Периодически следует проходить физиотерапевтические процедуры, сочетая их для большей эффективности с режимом питания. Следует исключить тяжелые физические нагрузки, не напрягать мышцы, чтобы не усиливались боли. Соблюдая все эти рекомендации, больные спаечной болезнью могут жить достаточно спокойно.

ступов спаечной непроходимости, настоятельно рекомендуется соблюдать диету, не есть растительные продукты, богатые грубой клетчаткой. Режим и характер питания играют

ключевую роль для избавления от повторных спаек. Пищу нужно принимать небольшими порциями, нельзя голодать.

Н.ПАВЛОВА.



ФИТОаптека

Полезно лечить дуоденит зверобоем. Надо залить 2 ст. ложки травы зверобоя продырявленного стаканом кипятка, закрыть крышкой, поддержать на водяной бане 30 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

М.ВОЛОДИНА, Алтайский край.

Одолень-трава, одолей недуг

Одолень-трава (гравилат городской) считается эффективным народным средством лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта.

С лечебными целями используют в основном корни, которые выкапывают, тщательно промывают и сушат на воздухе. Высушенные корешки долго сохраняют приятный запах гвоздики.

При метеоризме, поносе, кишечных коликах, рвоте 2 ч. ложки с верхом измельченного свежего или сушеного корня залейте стаканом кипятка и настаивайте под крышкой 2 часа, процедите. Принимайте настой по 0,5 стакана 2 раза в день за полчаса до еды.

**К.ПАНИНА,
г.Мстера**

Владимирской области.

Репейничек полипам враг

Хочу поделиться народными рецептами избавления от полипов в кишечнике.

Настой травы репейничка аптечного (репешок обыкновенный): 2 ст. ложки измельченной (свежей

или сухой) травы заливают 2 стаканами горячей воды, кипятят 5 минут на медленном огне, охлаждают и процеживают. Принимают по трети стакана 3 раза в день до еды. На ночь с этим настоем можно сделать клизму объемом 60 мл.

Флавоноиды, содержащиеся в репешке, являются антиоксидантами с противоопухолевым действием.

Чтобы избежать перерождения полипов в злокачественные образования, нужно принимать настой **ягод калины**. 2 ст. ложки плодов измельчают, заливают горячей водой (не более 2 стаканов) и кипятят на медленном огне 15 минут. Охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по трети стакана 3 раза в день до еды. Настой хранят не более 2 суток в прохладном месте. В калине тоже содержатся флавоноиды, обладающие противопухолевыми свойствами.

Чистотел. При покупке в аптеке чистотела обратите внимание на дату изготовления: срок хранения чистотела в картонных коробках 3 года. При полипах в прямой кишке 1 ст. ложку сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 15 минут, ох-

лаждают, процеживают и отжимают. Принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15 минут до еды.

Курс лечения зависит от запущенности болезни. После 5 дней лечения нужно проконсультироваться с лечащим врачом.

При полипах толстой кишки готовят еще такой настой чистотела: 1 ч. ложку сырья заливают стаканом горячей воды, кипятят 1 минуту, настаивают 20 минут, процеживают, добавляют 1 ч. ложку рыбьего жира и 30 капель валерианы. Делать из настоя глубокие клизмы, лежа, держать 20 минут. Желательно, чтобы их делал лечащий врач.

Настойка золотого уса. Отрезают 17 «коленок» отростков (от «колена» до «колена»), измельчают их и засыпают в стеклянную банку. Заливают 0,5 л водки, закрывают крышкой и настаивают в темном месте 12 дней, затем процеживают. Принимают по 1 ч. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день. Дозу можно увеличить до 1 ст. ложки.

М.ЯХЪЯЕВ,
с. Сумбатль Кулинского района,
Дагестан.

Шире массажный круг

Научите правильно массировать живот, чтобы нормализовать процесс пищеварения.

А.ГУДКОВИЧ, Самарская область.

Две важные массажные процедуры воздействуют на нервный центр, управляющий пищеварением. Первый вид массажа можно делать самостоятельно, поскольку при поглаживании живота нажим

нужно регулировать, ориентируясь на собственные ощущения, а для второго вида понадобится помощник.

* Лягте на спину и расслабьтесь. Мысленно нарисуйте горизонталь-

ную линию на уровне пупка. Подушечкой указательного пальца проведите по животу вдоль воображаемой линии. При этом должно возникнуть ощущение легкой рези, это вы обнаружили рефлексогенную зону, управляющую пищеварением.

* Затем начните делать массаж, несильно надавливая на живот всей ладонью, двигаясь справа налево или слева направо так, чтобы воображаемая линия находилась примерно в центре ладони. Главное - выполнять движения только в одном направлении, а не туда-обратно. Такой массаж нужно делать ежедневно по 5 минут через 1,5-2 часа после еды.

* Лягте спиной на жесткую поверхность и 2 минуты глубоко и ровно

подышите. Помощник кладет ладонь на ваш живот и начинает массаж на левой стороне живота, ниже края реберной дуги, выполняя круговые движения сведенными вместе пальцами вниз к паху.

* Теми же круговыми движениями он должен промассировать ваш живот, начиная с области выше пупка с правой стороны.

* Затем следует увеличить «массажный круг»: начать движения над правой частью паха, подняться вверх, затем выше пупка справа налево, затем вниз, к левой части паха. В конце массажа нужно описать полные круги, начиная и заканчивая в левой части паха. Такой массаж делается 10 минут ежедневно через 1,5-2 часа после еды.

Побалуйте кишечник свекольным квасом

Хочу вам рассказать, как мне помог свекольный квас при неполадках в работе кишечника.

Раньше я делала обычный квас из свеклы. Ощутимых результатов не было, и я решила изменить технологию приготовления ценного напитка.

Натерла на терке средних размеров морковь, свеклу, положила на дно 2-литровой банки мелко нарезанный чеснок (3 зубчика) и протертую большую луковицу, добавила несколько корочек лимона или апельсина, горсть хвоща и душицы, щепотку дрожжей и 3 ст. ложки сахарного песка. Закрыла крышкой и поставила настаиваться на 2 дня.

Потом процедила и принимала полученный напиток по 2 стакана в день за 30 минут до еды. Вкус кваса приятный, терпкий. Банки мне хватает на 2-3 дня, затем готовлю следующую порцию.

Перед тем как пить, я говорю квасу: «Квасочек, ты мой дружок! Радужно-мозаичный, напои меня, дай мне силу и энергию избавления от болезней и неприятностей. Я верю в твою помощь. Спасибо за лечение». Эти слова я произносила искренне, с верой. И что же? В течение 2 недель употребления кваса я с радостью поняла, что проблема ушла - стул налачился. В компонентах, из которых готовился квас, содержится

множество минералов, витаминов. Так, например, в душице и чесноке - селен, йод; в свекле и моркови - магний; в хвоще - кремний и т.д. Этот напиток - хорошее очищающее средство для всего организма, а в результате восстанавливается обмен веществ.

Я заметила, что за месяц потеряла в весе. Появилась легкость во всем теле, уверенность, доверие к матушке-природе.

Сейчас я не ощущаю тех симптомов, которые были раньше.

Л.ШУМИХИНА,
Кировская область.



ФИТОаптечка

В народной медицине заболевания желудка и колит лечат настоек ландыша. Для этого 0,5-литровую банку набивают свежими цветами ландыша и заливают спиртом или водкой. Настаивают месяц на солнце и пьют по 10-15 капель 2-3 раза в день. Ландыш ядовит, поэтому перед лечением желательно посоветоваться с врачом.

Н.ПАВЛОВА, Бабаевский район Вологодской области.

Целиакия в наследство

Моему 4-летнему внуку поставили диагноз: целиакия средней степени тяжести. Это наследственная или приобретенная болезнь? Каковы ваши рекомендации по образу жизни, питанию и лечению.

К.Д., Иркутская область.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, врач-педиатр Ольга Владимировна Руина:

Люди, страдающие целиакией, не переносят белок, называемый глютен, который содержится в зернах пшеницы, ржи, ячменя, а также, возможно, овса. Когда такой

человек ест пищу, содержащую глютен, его иммунная система реагирует повреждением тонкой кишки. Выделяют истинную целиакию и синдром целиакии, который может развиваться

при самых разнообразных заболеваниях кишечника (аномалии развития, кишечные инфекции, глистные инвазии, продолжительный прием антибиотиков и другие факторы).

Считается, что в развитии целиакии играют роль генетические факторы. У родственников больных эта болезнь встречается в четыре раза чаще, чем в среднем в обществе. Существуют определенные генетические маркеры, анализ на которые обычно проводится в крупных областных и региональных центрах.

Лечение комплексное. В его основе - назначение на длительный период аглютеновой диеты: из питания больного исключаются все злаки (кроме риса, гречки, кукурузы), а также хлеб, сухари, печенье, кондитерские мучные и макаронные изделия, паштеты, колбасы. Дети хорошо переносят картофель, фрукты, овощи, соевую муку, растительные жиры, мясо и рыбу. В остром периоде болезни детям назначается водно-чайная пауза с последующим дробным питанием концентрированным рисовым отваром и кисломолочными смесями. Затем постепенно, в течение 3-5 дней, переходят к аглютеновой диете. В рационе ограничивается содержание жиров и углеводов. Используются в основном протертые каши: рисовая, гречневая, кукурузная, приготовленные на воде или на молоке пополам с водой (если на молоко нет аллергии).

На 7-10-й день от начала лечения диету несколько расширяют. Включают в питание творог, кефир, мясо, яйца, специализированные диетические продукты - энпиты, низколактозное молоко, консервы из мяса говядины, свинины, цыплят.

В дальнейшем через 1-2 месяца

дети переводятся на более широкую аглютеновую диету. Доля белка увеличивается до 25%, углеводов и жиров - нормализуется. Блюда варят, запекают, обрабатывают паром. Жаренье исключается. В дальнейшем ограничения по глютену остаются, диета расширяется с учетом индивидуальных возможностей ребенка. Если у больного иммунодефицит, то важно обеспечить его белком, не забывая про гипоаллергенную диету: исключить красные продукты, пищевые красители, шоколад, цитрусовые, экзотические фрукты. При непереносимости сахарозы она может заменяться на фруктозу. Диета должна разрабатываться индивидуально, поэтому целесообразно обсудить этот вопрос с лечащим врачом. Одновременно с назначением аглютеновой диеты проводят симптоматическую терапию: витамины, препараты кальция, железа, ферментные препараты, массаж, гимнастика.

Симптомы болезни при соблюдении диеты, как правило, исчезают в следующей последовательности: жалобы - через несколько дней; восстановление массы тела происходит на 3-4-й неделе; нормализация иммунитета - через несколько месяцев; нормализация массы тела (по возрасту) - через 3-4 месяца; рост становится таким же, как у сверстников, через 1,5-2 года; гистологическая картина в слизистой оболочке кишечника нормализуется через 2-2,5 года. Сразу все проявления болезни не пройдут!

Под наблюдением педиатра ребенок должен находиться постоянно, так как возможны рецидивы заболевания. При правильном лечении и соблюдении диетотерапии прогноз целиакии благоприятный.



ФИТОаптечка

При дуодените пейте настой из шалфея и полыни. 1 ст. ложку сбора (листья шалфея, трава полыни горькой 1:3) надо залить стаканом кипятка, настаивать полчаса, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день.

Н.ВАСЬКИНА, Владимирская область.

Не дайте язве шанса

**Что такое дуоденит и как от него излечиться?
Говорят, что это достаточно распространенное
заболевание, а пишут о нем нечасто.**

Е.ПРАВИЛОВА, Нижегородская область.

**Рассказать об этом заболевании мы попросили гастро-
энтеролога Аллу Борисовну ИЛЬИЧЕВУ.**

- Дуоденит - это заболевание 12-перстной кишки. Основным его проявлением являются изменения слизистой в виде воспаления, атрофии, эрозий. Дуоденит может быть самостоятельным заболеванием, а также сопутствующим язвенной болезни, хроническому панкреатиту, холециститу, гастриту, пищевой аллергии, заболеваниям печени.

Причины возникновения дуоденита многообразны. Развитие заболевания могут спровоцировать микроб хеликобактер пилори, стрессы, перегрузки, неправильное питание (фаст-фуд, острая пища), злоупотребление алкоголем. Этим заболеванием чаще всего страдают люди со слабой вегетативной нервной системой, так как эта болезнь часто развивается на фоне стрессов.

- Правда ли, что дуоденит сопровождается головными болями и тошнотой?

- Головные боли возникают не всегда, а вот тяжесть, тошнота, горечь во рту, слабость, боли в желудке (особенно по ночам) являются основными симптомами дуоденита. Может также появиться изжога.

- Передается ли это заболевание по наследству?

- Наследственной предрасположенности к этому заболеванию нет.

- Можно ли при дуодените проводить очищение кишечника?

- В организме нет ничего лишнего. Кишечник должен сам выводить из организма все ненужное. Но при необходимости очищение провести можно, предварительно обследовавшись. Допустимо сделать 2-3 кишечных орошения. Однако в результате

такого очищения организма может возникнуть дисбактериоз, а на течение дуоденита кишечные очищения не влияют.

- Можно ли самому вылечить дуоденит или нужно лежать в больнице?

- Конечно, дуоденит можно вылечить. Стационарное лечение необязательно, но нужно пройти дополнительное обследование. Прежде всего необходимо установить причину заболевания. Если, например, болезнь была вызвана хеликобактером, то лечение должно быть направлено на устранение этого микроба.

Дуоденит опасен тем, что может перейти в язву.

- Помогает ли при дуодените фитотерапия?

- Я придерживаюсь традиционных методов лечения: соблюдение диеты, прием препаратов, нормализующих моторику желудочно-кишечного тракта, противовоспалительных средств. Травы - это тоже лекарства, и они нуждаются в строгом дозировании, а в домашних условиях это выполнить трудно.

- Какова профилактика этого заболевания?

- Для этого нужно избегать стрессов, правильно питаться, своевременно лечить другие заболевания, на фоне которых развивается дуоденит.

Наталья САЛОПАЕВА.

Колит

Больно мне, больно!

Что такое колит? Как его можно вылечить?

Т.РЫЖАКОВА, Нижегородская область.

В мире найдется немного счастливых, которые никогда не испытывали болей в кишечнике, сопровождающихся урчанием или вздутием живота - **первый признак колита**. Другим ярким симптомом этого заболевания является неустойчивость стула: запоры чередуются с поносами. Многие страдают колитом эпизодически, еще больше людей мучаются им постоянно.

Колит - это воспалительное заболевание толстой кишки, а точнее ее слизистой оболочки. Причины его возникновения могут быть разными.

В зависимости от причин заболевания различают разные виды колитов.

Инфекционный колит протекает наиболее бурно. Чаще всего его вызывают кишечные бактерии и паразиты, попавшие в организм человека из загрязненной воды или плохо вымытых фруктов, овощей, зелени. Попадая на слизистую оболочку кишки, патогенные микроорганизмы повреждают ее, вызывая воспалительный процесс. Стенка кишки отекает, нормальное ее сокращение нарушается. Токсины, выделяемые

микробами, попадают в кровь, что приводит к повышению температуры тела. Нередко воспалительному процессу способствуют хронические очаги инфекции (в желчном пузыре, поджелудочной железе, ротовой полости) или перенесенная в прошлом тяжелая кишечная инфекция.

Ишемический колит возникает из-за нарушения кровообращения в толстой кишке. Главная причина хронического ишемического колита

- сужение сосудов кишечника из-за их атеросклеротического повреждения или воспаления. При хроническом нарушении кровообращения в толстой кишке боли появляются, как правило, через 30-60 минут после еды (на пике пищеварения). Прием большого количества пищи провоцирует болевой приступ, который бывает довольно интенсивным и продолжается несколько часов.

Самая тяжелая форма ишемического колита связана с тромбозом и эмболией (отрывом тромба от стенки сосуда). Если оторвавшийся тромб попадает в сосуды, снабжающие кровью толстую кишку, он может закупорить нижнюю брыжеечную артерию. При полной ее закупорке возникает некроз толстой кишки. Это проявляется приступом резчайших болей в левой половине живота, признаками кишечной непроходимости, кровотечением, а затем - перитонитом (воспалением брюшины).

Проходящая (эпизодическая) форма ишемического колита носит название «перемежающаяся хромота кишечника». Она наблюдается при частичной закупорке нижней брыжеечной артерии и проявляется болью в левой половине или в середине живота сразу или вскоре после еды, а кроме того - поносом, вздутием живота, иногда рвотой. При хронической форме ишемического колита больному назначают лекарства, снимающие спазм. При гангренозной форме, как правило, требуется хирургическое лечение.

Лекарственный колит провоцируется длительным применением слабительных средств (препаратов корня ревеня, крушины, плодов жостера, листьев сенны и др.), антибиотиков, салицилатов, препаратов наперстянки и других лекарств.

Токсический колит возникает из-за отравления ядовитыми веществами (ртутью, свинцом, мышьяком, фосфором и др.).

Диагноз «язвенный колит» устанавливается лишь после исключения всех других причин заболевания (прежде всего - инфекционных). Важно помнить, что при запущенном течении и неправильном лечении язвенный колит может осложниться злокачественным образованием. При язвенном колите нарушаются иммунные процессы: в сыворотке крови образуются антитела к слизистой оболочке своей «родной» толстой кишки. Это приводит к изъяз-



Иногда пациенты путают колит с коликами в животе (просто по созвучию слов), но это разные вещи. Кишечная колика (приступ резких схваткообразных болей) может скрутить и при колите, но название заболевания происходит от греческого слова «kolon» (толстая кишка), окончание слова на «-ит» указывает на воспаление.

влению слизистой, а в дальнейшем - к развитию колита. Затем в процесс включается вторичная инфекция (кишечная микрофлора), происходит поражение нервного аппарата кишки.

Острый колит, как и все острые воспалительные процессы в организме, имеет стремительное начало и бурное течение (длится от нескольких дней до нескольких недель). **Хронический**, как правило, протекает вяло и может беспокоить больного до конца жизни.

Острый колит зачастую сопровождается одновременным воспалением тонкой кишки (острый энтероколит), а иногда - еще и желудка (острый гастроэнтероколит).

Боль при хроническом колите обычно тупая, ноющая, иногда носит спастический характер. Локализуется она преимущественно в нижней части живота, иногда - в левом подреберье, уменьшается после отхождения газов, акта дефекации, а также при воздействии тепла и приеме спазмолити-

ческих средств. Нередко возникают диспепсические явления: тошнота, отрыжка, горечь во рту, вздутие, урчание в животе, метеоризм.

Для больных с хроническим колитом характерны общая слабость, быстрая утомляемость, головная боль, снижение работоспособности, нарушение сна.

Снижение массы тела при хроническом колите часто связано с уменьшением количества потребляемой пищи из-за боязни того, что усилятся проявления заболевания, а также в результате длительного соблюдения чрезмерно щадящей диеты. Характерны гиповитаминозы и анемия, которые зачастую являются следствием бесконтрольного приема антибактериальных препаратов (многие антибиотики губительно действуют на нормальную кишечную флору, принимаящую участие в синтезе витаминов и биологически активных веществ).

При появлении описанных симптомов необходимо пройти медицинское обследование.

Чай снимет воспаление

При энтероколите (воспалении тонкого и толстого кишечника) в первый день острого периода или в период обострения хронического процесса следует принимать только теплый крепкий чай с сахаром (2 куса на стакан) - по стакану 6-8 раз в день. На следующий день можно добавить стакан шиповника, 2 стакана теплого рисового отвара, стакан отвара ягод черемухи (можно черники) или кисель из ягод смородины.

Затем рацион несколько расширяется - белые сухари, супы на

слабом и обезжиренном бульоне, отварные и паровые блюда из мяса, рыбы, круп, кисели, желе, какао на воде.

Принимать пищу следует 5 раз в день.

После 7-8 дней, по мере улучшения состояния, в рацион можно вводить новые продукты и блюда, постепенно переходя на физиологически полноценную диету, предусмотренную для данного заболевания.

Д. МАКУНИН.

© «Будь здоров!»

Полезный совет

От желудочных колик пейте овсяный кисель. Для этого 0,5 стакана геркулеса отварите в литре воды и остудите. Пить кисель следует при болях в желудке по половине стакана 3-4 раза в день.

Н.СЛИТКОВА,
Хабаровский край.

Зола осины от колита

При колите поможет зола осины. 4 ст. ложки с верхом осиновой золы залить литром кипятка и 10 дней настаивать в темном месте.

Пить настой нужно в течение 11 дней 3 раза в день по 6-8 ч. ложек

после еды. Затем сделать перерыв на 22 дня и пить настой золы еще 22 дня. В это время нельзя есть ни острого, ни соленого, ни пряного.

Е.КРИНИЦЫНА,
Ростовская область.



ФИТОаптека

При гастрите смешайте по 3 ст. ложки меда и сока алоэ. Настаивайте смесь 3 часа в прохладном месте (но не в холодильнике). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 20-30 минут до еды.

Е.ГАЕВА, Кировская область.

Не пренебрегайте рыбьим жиром

Одна из моих тетушек долгое время страдала язвенным колитом. Много разных рецептов испробовала в борьбе со своей болезнью, прежде чем нашла свой. А помогло ей такое народное средство: в стакане кефира размешивала (брала на кончике чайной ложки) очищенную порошок-

образную серу, выпивала его до еды и заедала сливочным (несоленным) маслом с медом. Делала так трижды в день. Лечилась две недели, потом прерывала лечение на две недели и снова возобновляла курс лечения. Такие курсы она проводила около двух лет.

Кроме того, пила рыбий жир, заваривала травы: аптечную ромашку, чистотел, зверобой, ежедневно жевала листья подорожника, ела салаты с мокрицей. Язвенный колит теперь уже два года ее не беспокоит. Но она продолжает выращивать на грядках своего огорода аптечную

ромашку, чистотел, подорожник и мокрицу для профилактики.

Может, эти рецепты кому-нибудь еще пригодятся для излечения колитного недуга.

И. СТАРЦЕВА,
г. Кудымкар,
Пермского края.



ФИТОаптечка

Колит - болезнь трудная, но не стоит отчаиваться. Попробуйте такой рецепт.

Стакан риса залейте 2 стаканами теплой воды и сварите до готовности. Теперь с половины лимона снимите шкурку, выньте косточки и мякоть, мелко порежьте. Добавьте в рисовую кашу. Ешьте утром вместо завтрака 5 дней подряд. Сразу почувствуете улучшение.

А. ПРОТАСОВ, Кяхтинский район, Бурятия.

Панкреатит

Спасение - в правильном питании

Мне 74 года, и у меня проблемы с желудочно-кишечным трактом. Как только поем, появляется жжение в животе и сухость во рту. На языке постоянный налет. Питаюсь в основном овсяными хлопьями. Правда ли, что это симптомы панкреатита? Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании подробнее.

А. ПОДОЛЬКО,
г. Минусинск Красноярского края.

Причиной жалоб, скорее всего, является хронический панкреатит с

нарушением функции поджелудочной железы. Хронический панкре-

атит (воспаление поджелудочной железы) занимает третье место среди всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. Протекает он со сменой периодов обострения и ремиссии. Панкреатит могут вызывать длительное голодание, недоброкачественные продукты и алкоголь (пиво, водка), напитки типа фанты и колы, аллергия, воздействие токсических веществ (в том числе злоупотребление лекарственными). Спровоцировать воспаление поджелудочной железы могут и напряженная физическая работа, волнения. Не последнюю роль играет наследственный фактор.

Поскольку хронический панкреатит - многосимптомное заболевание и у разных людей могут преобладать те или иные симптомы, то и **лечение назначает врач, и оно должно быть строго индивидуальным.**

Для успешного лечения хронического панкреатита необходимо строго соблюдать диету. Супы желательны вегетарианские. В рацион включаются каши, макаронные изделия, овощи, фрукты, докторская колбаса, отварное мясо, печеная рыба, неострые сорта мягких сыров, свежий творог, не кислый кефир, ряженка. Сметана и сливки - лишь как добавка к супам. Соль - не больше 6 г в сутки.

Исключаются острые, пряные и консервированные продукты, жиры в чистом виде, наваристые мясные и рыбные бульоны, шоколад, мороженое, какао, алкоголь, пиво, тоники, квас и изделия из сдобного теста, грибы; из фруктов и ягод - кислые сорта яблок, клюква, вишня, смородина, кислые фруктовые соки; из овощей - редис, горох, щавель. Пища не должна быть ни очень холодной,

ни очень горячей, чтобы не раздражать желудок. Ее готовят в протертом виде, на пару или запекают.

Режим питания - дробный, малыми порциями, 5-6 раз в сутки, с условием тщательного и неторопливого пережевывания. Есть надо в одно и то же время - организм «запоминает» периодичность приема пищи. Во время еды желательно (по рекомендации врача) принимать высокоэффективные ферментные препараты поджелудочной железы (креон-25000 ЕД), поливитамины с минералами (например, мультитабс или санасол).

Лекарства, как и пищевые добавки, необходимые для лечения хронического панкреатита, назначают только врачом. Даже по поводу приема ферментных препаратов, таких как мезим (который, как утверждает реклама, «для желудка незаменим») или фестал, желательнее предварительно посоветоваться с доктором.

Хорошее подспорье для лекарственного лечения хронического панкреатита - фитотерапия, но и здесь требуется соблюдать осторожность. **Исключаются** желчегонные травы, так как избыток желчи, попавший в двенадцатиперстную кишку, будет стимулировать деятельность поджелудочной железы, а ей необходим покой.

Противопоказаны одуванчик, пижма, зверобой, окопник, пион, полынь, чистотел, хмель и хвощ полевой.

Полезны бессмертник, ромашка аптечная, золотая розга, крапива, календула, сушеница топяная, кукурузные рыльца, репешок, душица и другие травы. **Из плодов** - шиповник, барбарис, рябина, брусника, черника, лесная земляника, виноград.



ФИТОаптечка

Хронический панкреатит я лечу створками фасоли. 3 ст. ложки высушенных створок заливаю вечером 0,5 л кипятка в термосе. Настаиваю в течение ночи. Пить настой нужно 3-4 раза в день за полчаса до еды.

И.ПЕСКОВА, Московская область.

Голод, холод и покой

Хочу рассказать, как я снимаю приступ боли в поджелудочной железе. Ох, и намучилась я, пока не научилась делать все сама.

Голод, холод и покой - эту формулу знают все, у кого проблемы с поджелудочной. Когда возникает болевой приступ, я беру «Смекту» (она в аптеке всегда есть), развожу ее теплой водичкой (0,5 стакана), размешиваю и выпиваю. Потом достаю из холодильника что-нибудь холодное (чаще кусок замороженного мяса), кладу его на живот и лежу. Где-то через час-два становится легче.

На следующий день или в тот же вечер лечусь травами. Этот рецепт я услышала в одной телепередаче, и он мне понравился. Смешиваю 2 щепотки ромашки, 1 щепотку зверобоя и 1 щепотку мяты.

Заливаю смесь 1 л кипятка и ставлю на маленький огонь париться, потом настаиваю с полчаса.

Пью приготовленное лекарство по половине стакана за полчаса до еды, если сильно болит, то принимаю отвар 4 или 5 раз в день.

У меня такие сильные были приступы, приходилось часто вызывать «скорую». А этим отваром можно снять приступ, подлечиться, сделать перерыв на неделю, а потом снова принимать, только в меньшем количестве. Лечение идет без всякой волокиты, мне помогает. Я сейчас даже сальцо ем немножко.

**Н.ЕВТИХОВА,
г.Нижевартовск
Тюменской области**



ФИТОаптечка

Благотворно влияет на поджелудочную железу семидневный настой чайного гриба. Его пьют до еды по половине стакана 2 раза в день в течение месяца. Настой хорошо сочетается с экстрактом шиповника, боярышника.

**В.РОЖКОВСКАЯ,
Ростовская область.**

Бабушка рассказывала...

В народе лучшим и доступным средством лечения поджелудочной железы, как и всего желудочно-кишечного тракта, считались свежие ягоды земляники и черники. Сельские знахари уверяли, что если ежедневно съедать по 4-6 стаканов этих свежих ягод, то можно избавиться от недуга всего за одно лето.

А еще в народе всегда соблюдали

принцип лечения подобного подобным. При заболевании какого-либо органа желудочно-кишечного тракта, в том числе поджелудочной железы, больному и сейчас предлагают попить бульон из куриных потрохов, который помогает восстанавливаться клеткам пораженного внутреннего органа.

Л.ВОЛКОВА,

п.Нема Кировской области.



ФИТОаптечка

Для того чтобы снять боли при хроническом панкреатите, приготовьте смесь из трав: 2 части бессмертника, по 1 части тысячелистника, мяты и плодов кориандра. Травы измельчить в кофемолке, затем 0,5 ч. ложки порошка заварить стаканом крутого кипятка и поддержать под крышкой 15 минут. Пить настой надо в теплом виде по трети стакана 3 раза в день до еды.

Н.ТРУТНЕВА, г.Воронеж.

Консультирует врач

Я болею панкреатитом, поэтому меня интересует: сколько граммов (хлеба, мяса и т.д.) переваривает одна таблетка креона? Что делать, если болит сердце после приема пищи?

Н.ЕЛИСЕЕВ, Краснодарский край.

На вопросы отвечает кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА:

- Если в пище содержится 12 г жиров, то нужно принять 1 капсулу креона (25000 единиц). Информацию о содержании жиров и энергетической ценности продуктов можно найти в специальных справочниках по диетотерапии, популярных медицинских пособиях.

После приема пищи у вас, скорее всего, болит именно поджелудочная железа, а не сердце. Попробуйте регулярно принимать креон, мезим-форте во время еды. Попросите лечащего врача выписать вам более современные спазмолитики для лечения панкреатита. Рекомендуется сделать ЭКГ.



ФИТОаптека

Предлагаю рецепт снадобья, нормализующего деятельность поджелудочной железы. 1 кг лимонов, 300 г корня петрушки, 300 г чеснока пропустить через мясорубку (лимоны прокрутить вместе с кожурой, но без косточек). Поместить в эмалированную кастрюлю и оставить на 2 недели настаиваться. Через 2 недели лекарство можно принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 минут до еды. А запивать полезно настоем трав, используя черничные, брусничные, земляничные листья: 1 ст. ложку сбора измельчить, залить стаканом кипятка и оставить на ночь в термосе. Лечение длительное.

Желаю всем здоровья.

А.КАРСАНОВА,

п. Дубки Ярославской области.

Энтерит

Что является причиной энтерита? Как его можно вылечить?

В.ЛАГОДА, Тульская область.

Энтерит - это воспаление тонкого кишечника, приводящее к нарушению его функций. Причиной этого заболевания могут быть врожденный дефицит ферментов, в частности, участвующих в расщеплении различных углеводов, наследственные факторы, а также неправильное питание, алкоголизм, интоксикация лекарственными и химическими веществами, другие заболевания пищеварительного тракта (гастрит, гепатит и др). Часто отмечается непереносимость молока. Вызывает обострение и острая пища, переизбыток, еда, содержащая много жиров и углеводов.

Для энтерита характерно расстройство функции пищеварения,

что проявляется преимущественно **диареей (поносом).**

Понос характеризуется частым и обильным опорожнением кишечника. Нарушение процессов всасывания питательных веществ приводит к значительному увеличению количества непереваренной пищи, поступающей в толстую кишку. Позывы к дефекации возникают уже спустя 20-30 минут и сопровождаются метеоризмом. Из-за нарушения расщепления белков, усвоения витаминов снижается масса тела. Поносы сопровождаются болями. При поражении тонкой кишки они чаще локализуются возле пупка, носят тупой, распирающий характер, сопровождаются вздутием, переливанием в животе. Как правило, после

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

его согревания боли затихают.

В период обострения энтерита продукты рекомендуется готовить в виде пюре и каш. В рацион необходимо включать айву, груши, ягоды брусники, калины, черемухи, сок лука или редьки с медом, кору плодов граната.

Вот один из рецептов: приготовить сбор, взяв поровну цветки клевера и пижмы, листья малины,

мяту, корень горца змеиногo. 2 ст. ложки измельченного в кофемолке или мясорубке сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принять в течение дня по трети стакана за 30 минут до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца.

Фитотерапия эффективна только при длительных курсах, но в течение первых двух недель обычно наступает улучшение.

Полезный совет

Поджелудочную железу советую (по моему опыту) полечить с помощью гречки и кефира. Надо смолоть 2 ст. ложки гречневой крупы и залить стаканом кефира на ночь. Поставить в холодильник, а утром размешать и выпить вместо завтрака.

И.СЛЕПЦОВА, Ярославская область.

Болезни пищевода

«Эффект шнурика»: жжет за грудиной

Заболевания пищевода заставляют человека испытывать неприятные, болезненные ощущения.

У пожилых людей при этом проявляется дисфагия, или затруднение глотания. Часто процесс глотания осложняется болью в горле, как при простуде или ангине. Есть и еще один характерный симптом неполадок в пищеводе - спонтанная (без видимых причин) боль

за грудиной, которая может быть очень сильной и часто напоминает стенокардию. Эти болевые симптомы, как правило, сопровождаются сильной изжогой, частыми отрыжками, неприятным вкусом во рту, а также увеличенным выделением слюны.

Конечно, **окончательный диагноз должен поставить врач.** Но если у вас похожие проблемы,

прежде всего обратите внимание на питание.

Воспаление слизистой оболочки пищевода (эзофагит) возникает из-за ее частого раздражения чрезмерно горячей или острой пищей, крепкими напитками. Эзофагит может также сопровождать некоторые инфекционные заболевания, возникать при травмах пищевода инородным телом, например рыбьей костью, при хронических воспалительных заболеваниях миндалин и гайморовых полостей.

Для эзофагита характерны жалобы на жжение за грудиной. Нередко ощущается прохождение пищевого комка по пищеводу, чувство саднения, иногда боль, обильное слюноотделение. В этом случае необходима щадящая диета, при которой пищу надо принимать 5-6 раз в день, причем только теплой и протертой. В период обострения помогает однодневное лечебное голодание. Когда воспалительный процесс стихает, полезно пить теплое молоко, есть сырые яйца, жидкие каши, протертые овощные супы. Лечебное действие оказывает растительное масло - облепиховое, кукурузное или оливковое (принимать по 1 ст. ложке натошак). Пить надо минеральную воду - славяновскую, смировскую, боржоми.

Желудочно-пищеводный рефлюкс указывает на функциональную недостаточность нижнего пищеводного сфинктера.

У здоровых людей сфинктер не допускает заброса в пищевод содержимого желудка (лишь у детей первых месяцев жизни такое явление считается нормальным и проявляется срыгиваниями). При желудочно-пищеводном рефлюксе желудочное содержимое забрасывается обратно

в полость рта. Из-за этого человека мучает постоянная изжога.

И изжога, и срыгивания могут возникать, если человек резко наклоняется вперед, например, чтобы завязать шнурки на ботинках (у гастроэнтерологов существует даже выражение «эффект шнурка»).

Рефлюкс может вызвать осложнение - язву пищевода.

Диета назначается достаточно строгая - протертая неострая пища 5-6 раз в день. Врачи советуют есть стоя, а после ужина не менее полчаса ходить (это нужно для более быстрой эвакуации пищи из желудка). Полезны минеральные воды - те же, что при эзофагите.

Как известно, пищевая сода быстро снимает изжогу и боли, однако **принимать ее регулярно не рекомендуется**, так как при взаимодействии соды с соляной кислотой желудочного сока образуется углекислота, обладающая сокогонным действием.

Ужинать больным с желудочно-пищеводным рефлюксом нужно за полтора часа до сна, чтобы не просыпаться ночью от голода и изжоги. Ужин должен быть самым легким: небольшая порция овсяной каши или творога и полстакана щелочной минеральной воды, подогретой и без газа, или некрепкий чай. Спать следует на высокой подушке.

При кардиоспазме (ахалазии пищевода) нарушается сократительная способность пищевода и рефлекторного раскрытия отверстия между пищеводом и желудком. В результате поступление пищи из пищевода в желудок затрудняется.

Основные симптомы ахалазии - затруднение глотания (причем не важно, твердая пища или жидкая), боли в грудной клетке, срыгивание непереваренной пищи, кашель. При

рентгенологическом исследовании пищевода отмечается его значительное расширение.

При кардиоспазме надо есть только полужидкую и протертую пищу, желательно теплую, 4-5 раз в течение дня. Есть надо медленно, тщательно пережевывая даже жидкую пищу. Чтобы улучшить прохождение пищи в желудок, после еды рекомендуется выпить залпом немного теплой кипяченой воды. Прием нитроглицерина под язык перед едой также помогает пище пройти в желудок.

Улучшить состояние помогают специальные приемы, облегчающие прохождение пищи в желудок. Суть их состоит в повышении внутригрудного и внутрипищеводного давления. Если, к примеру, сильно прогнуться назад, пищевод выпрямится и давление находящейся в нем пищи на нижний пищевой сфинктер повысится. При ахалазии нельзя ужинать непосредственно перед сном: в этом

случае возникнет длительный застой пищевого комка и его разложение в пищеводе.

У многих людей обнаруживаются **дивертикулы пищевода** - ограниченные выпячивания стенки пищевода, сообщающейся с его полостью. Они могут располагаться в различных отделах пищевода. Когда дивертикул наполняется пищей, а больной наклоняется или ложится, пища срыгивается. Даже при небольших дивертикулах появляются такие неприятные явления, как першение, ощущение инородного тела в глотке, повышенное отделение слюны, неприятный запах изо рта, тошнота.

Диета при дивертикулезе пищевода заключается в дробном питании. Пищу надо тщательно пережевывать. Перед едой полезно принять 1-2 ч.ложки растительного масла, лучше оливкового, а после еды прополоскать рот и горло теплой водой.

Суфле для больного пищевода

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта можно (и нужно!) питаться очень вкусно. Вот несколько рецептов приготовления такой еды.

Каша рисовая. Рис всыпать в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем добавить молоко и продолжать варить до готовности. Готовый рис протереть сквозь сито, разбавить молоком, добавить соль, сахар и еще раз прокипятить. Перед подачей на стол кашу заправить сливочным маслом.

Каша овсяная. Овсяную крупу промыть, просушить, размолоть на кофемолке. Засыпать в кипящую воду и варить на слабом огне до готовности. Вязкую горячую кашу протереть, добавить соль, сахар и вновь прогреть на водяной бане. При подаче положить сливочное масло.

Суп овсяный слизистый мо-

лочный. Овсяные хлопья засыпать в кипящую воду и сварить до полной мягкости. Протереть через сито. Полученный слизистый отвар вскипятить, добавить соль и сахар по вкусу. Затем заправить яично-молочной смесью: яйцо размешать, постепенно добавить, помешивая, горячее молоко, прогреть на водяной бане до загустения. При подаче на стол в тарелку положить кусочек сливочного масла.

Суфле из отварного мяса. Отварное мясо провернуть через мясорубку три раза. Из молока и подсушенной муки приготовить полугустой белый соус, охладить его и соединить с мясом, желтком и растительным маслом, посолить, хорошо размешать. Белок взбить в густую пену и осторожно перемешать с мясной массой, выложить в форму,

смазанную маслом, и сварить на пару.

Суфле творожное Творог протереть, добавить яичный желток, сахар, молоко, всыпать муку, хорошо вымешать или взбить в миксере.

Белки яиц взбить, ввести их в творожную массу. Подготовленную массу выложить в специальную форму и сварить на пару.

Суфле из кабачков. Кабачки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать кубиками, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Молоко прокипятить, добавить в кабачки, туда же засыпать манную крупу и варить до загустения, остудить. Добавить соль, сахар, сливочное масло, желтки яиц, хорошо вымешать и ввести взбитые белки. Массу выложить в форму, смазанную маслом, варить на пару.



ФИТОаптека

Крапива двудомная, которая растет всюду, улучшает и восстанавливает слизистую пищевода, желудка и кишечника. Отвар из крапивы быстро снимает боли при гастрите.

Большую горсть промытых и нарезанных крапивных листьев залить 0,5 л кипятка и прокипятить 5 минут. Настаивать отвар, пока он не остынет. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Е. ФОКИНА, г. Сызрань Самарской области.

Как питаться при ахалазии

1-й завтрак. Паровой омлет, сливочное масло, стакан кипяченого молока.

2-й завтрак. Фруктовое желе.

Обед. Гречневый или рисовый слизистый суп, мясное суфле, фруктовый кисель.

Полдник. Яйцо всмятку, отвар шиповника.

Ужин. Манная или геркулесовая каша на молоке, фруктовый кисель.

Перед сном. Стакан минеральной воды, освобожденной от углекислого газа, комнатной температуры.

Много не есть, после обеда - не спать!

Я обратился к врачу с жалобой на сильные боли за грудиной, а мне выписали направление к гастроэнтерологу. После обследования у меня оказалась грыжа пищевода. Расскажите подробнее об этом заболевании. Можно ли грыжу вылечить, как нужно питаться?

Ю.ЩЕПЕТКОВ, Костромская область.

При грыже пищеводного отверстия диафрагмы происходит выбухание части желудка над диафрагмой (в норме весь желудок должен находиться под диафрагмой). Это обычно легко выявляется при рентгенологическом обследовании. Грыжа встречается очень часто, особенно в пожилом возрасте, причем у женщин несколько чаще, чем у мужчин.

Больной может чувствовать боли за грудиной или в подложечной области, жжение, отмечаются усиленное слюноотделение и изжога, возникающая из-за заброса в пищевод содержимого желудка и кислого желудочного сока. Эти симптомы возникают или усиливаются, если человек любит полежать после еды, особенно обильной. Если принять вертикальное положение, желудок возвращается на свое место - под диафрагму в брюшную полость, и выраженность симптомов уменьшается или они совсем исчезают. Выходу желудка в грудную клетку способствует повышение внутрибрюшного давления, часто возникающее из-за метеоризма (скопления газов в кишечнике).

Диетические рекомендации при этом заболевании сводятся к приему небольшого количества пищи 5-6 раз в день. Нельзя допускать перепол-

нения желудка. После еды нужно немного постоять или походить, но не лечь.

Все блюда готовят протертыми, жидкой или кашцеобразной консистенции, варят их в воде или на пару. Рекомендуются слизистые супы из рисовой, овсяной, манной крупы, паровые суфле из нежирной говядины, свинины, курицы или индейки, жидкие протертые каши из гречневой, рисовой или овсяной муки, свежеприготовленный пресный творог, паровое творожное суфле, паровой омлет.

Из рациона надо исключить продукты, способствующие метеоризму: молоко, ржаной хлеб, горох, капусту, газированные напитки и ограничить потребление жареных блюд, наваристых мясных и рыбных бульонов, острых блюд с использованием специй, которые повышают желудочную секрецию.

При грыже пищеводного отверстия нельзя поднимать тяжести, резко наклоняться. Спать нужно с приподнятым изголовьем или на двух подушках.

Перед сном полезно выпивать четверть стакана щелочной минеральной воды или принять иную щелочь, рекомендованную лечащим врачом.

Болезнь, которой стесняются

Об этом предпочитают не говорить...

У меня вопрос, который я долго стеснялась задать, но уж очень хочется избавиться от этого недуга. Посоветуйте, как излечиться от скопления большого количества газов в кишечнике и довольно громкого урчания в животе.

О.Я., г.Ижевск.

Метеоризм (скопление газов в кишечнике) может иметь несколько причин.

Во-первых, из-за изменения хрупкого равновесия полезных и вредных бактерий в кишечнике, что нередко происходит после промывания его клизмами. При клизмах вместе с вредными часто вымываются и полезные. Вредные микроорганизмы, не встречая конкурентов в виде полезных бактерий, быстро заселяют чистый кишечник, стремительно размножаются, выделяя газы как продукт своей жизнедеятельности.

Исправляют ситуацию в таком случае приемом бифидо- и лактобактерий (их покупают в аптеке), которые добавляют в кисломолочные продукты. Процесс восстановления нормальной флоры в кишечнике долгий.

Вторая причина метеоризма - нехватка пищеварительных ферментов в желудке и кишечнике. В таком случае пища не полностью переваривается и гниет. Гнилостные

бактерии выделяют газ, пузырьки которого, перемещаясь по кишечнику, и «урчат» в животе.

Третья причина - нехватка неперевариваемой клетчатки. Эти пищевые волокна, содержащиеся в отрубях, коже овощей и фруктов, являются домом для полезных бактерий. Именно в этих волокнах идет размножение полезной микрофлоры. Рафинированная пища не имеет волокон и тем самым не создает условий для жизнедеятельности полезных микроорганизмов.

Существует ряд эффективных препаратов от метеоризма, таких, как эспумизан, метеоспазмил, хилак, симплекс, но попробуйте для начала попить активированный уголь (1 таблетка на 10 кг веса 2-3 раза в день), настойки укропного семени, имбиря.

К сожалению, метеоризм может быть и симптомом некоторых заболеваний желудочно-кишечного тракта. Именно поэтому нужно прежде всего прийти на прием к гастроэнтерологу.

Отмоченные бобы не повредят

После сытной еды (я, кстати, очень люблю горох) меня мучают распирающие боли в желудке, газы. Это может быть признаком какого-либо серьезного заболевания?

Ю.ГРОШИН,
Ростовская область.

У здоровых людей вздутие живота (или метеоризм) из-за скопления в кишечнике избыточного количества газов обычно связано с неправильным питанием: обильным употреблением квашеной капусты, молока, винограда, пива, кваса, даже картофеля. Самые «опасные» в смысле газообразования продукты - бобы, горох и фасоль.

Но если перед приготовлением их вымачивать не менее 12 часов или, что еще лучше, проращивать в мокром полотенце 24 часа, они будут безвредны.

Чувство тяжести в животе, распирания, как правило, исчезают после выделения газов.

При вздутии живота полезно принять активированный уголь.

Мелисса рассеивает газы

Сколько неприятных ощущений доставляет человеку избыточное количество газов в кишечнике!

Предлагаю несколько рецептов, позволяющих устранить это явление.

● 1 ч.ложку семян укропа залить стаканом кипятка. Парить на водяной бане 30 минут.

Пить как чай в течение 10 дней.

● Смешать ягоды черники - 2 части и черемухи - 3 части.

1 ст.ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять в закрытой посуде на водяной бане 30 минут, охладить, процедить.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день до еды в течение 2 недель, потом сделать перерыв, при необходимости курс лечения повторить.

● На кусочек сахара накапать 4-7 капель укропного или анисового масла (аптечные препараты) и съесть. Принимать 3 раза в день.

● Пейте чай из мелиссы до тех пор, пока не наступит улучшение.

● Очень хорошо помогает от метеоризма настой мяты, а также добавленный в пищу порошок из полыни.

Л.ЛЕМЕСHEVСКАЯ,
Псковская область.

Сбейте из столетника масло

При больном желудке 3-летний столетник пропустить через мясорубку, процедить. В 2-литровой банке смешать по 250 г полученного сока столетника, меда и спирта, все сбивая как масло, пока не получится вещество, похожее на мазь.

Принимать это «масло» по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

При плохом пищеварении, изжо-

ге, газах в кишечнике пейте утром натощак по стакану сока сырого картофеля. Затем следует полежать полчаса на спине, а завтракать надо через час. Пить сок нужно 10 дней. Он очень хорошо помогает.

Пейте, лечитесь, помогло мне - поможет и вам.

Т.МАРЧЕНКО,
с. Михайловская
Краснодарского края.

Полезный совет

Когда я вытаскивала себя из болезней, все советы проверяла на себе. И только один меня удовлетворил полностью: после принятия пищи устроить пешую прогулку в хорошем темпе. Так, например, делают тибетские ламы: после обеда они отправляются высоко в горы, и поэтому у них прекрасное пищеварение, а, следовательно, здоровье и долгая жизнь.

А.ПОХОДЯЕВА, Московская область.

Икота, отрыжка

Икота, перейди на Федота...

Часто меня одолевают приступы икоты. Почему это происходит? Научите, как можно быстро избавиться от икоты.

Е.МЕЩЕРЯКОВА,
Курская область.

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

Икота возникает из-за раздражения диафрагмы, которая находится между брюшной полостью и легкими.

Это может произойти в результате приема горячей или слишком холодной пищи, при неудобном положении тела, сильном испуге или смехе, а также при каких-либо неполадках в желудочно-кишечном тракте. Обычно приступ икоты длится около 3-5 минут, но иногда он может продолжаться час и более. Есть множество способов для остановки икоты.

- * Выпейте несколько глотков воды комнатной температуры. Задержите дыхание и, сцепив руки за спиной, наклонитесь и отпейте несколько глотков воды из стакана, стоящего на столе.

- * Как только начинаете икать, зажмите дыхание и соедините концы мизинцев рук с большими пальцами, образуя кольцо на каждой руке. Икота сразу пройдет.

- * Сделайте глубокий вдох, так, чтобы воздух сначала прошел в самый низ легких - к диафрагме, затем заполнил середину легких, а уж только потом верхушки. Задержите дыхание настолько сможете. Затем сделайте долгий, неторопливый выдох.

- * Соедините руки за спиной и, делая вдох через нос, с усилием

поднимите их вверх. В этот момент приостановите дыхание, затем, спокойно выдыхая через рот, опустите руки в исходное положение. Упражнение делается 2-3 раза. Считается, что оно помогает даже при самой сильной икоте.

- * При упорной икоте можно выпить отвар семян укропа.

- * Размешайте в чайной ложке немного горчицы со столовым уксусом. Полученной кашицей намажьте примерно треть языка. Потерпите 2-3 минуты и прополощите рот теплой водой.

- * Налейте в кружку воды комнатной температуры. Стоя над раковиной, начните лить воду из кружки тонкой струйкой. Одновременно старайтесь ртом поймать и глотнуть воду из струйки.

- * От икоты можно избавиться с помощью обыкновенных приседаний.

- * Помассируйте область под лопаткой.

- * Помассируйте точку в углублении за ушной раковиной.

- * Несколько раз нажмите на точку, которая находится на три пальца ниже края грудины в ямке над животом.

Но если, несмотря на все ваши усилия, икота не проходит в течение дня, следует обратиться к врачу.

Ольга НАУМОВА.

Полезный совет

Люди часто пишут, что их мучает икота. Эта напасть возникает в самых неподходящих ситуациях. Я нашла очень простой способ избавления от икоты, испытала на себе, помогает. Нужно кончиком языка пощекотать себе небо. Легко и просто.

Л.НИКИТЕНКО,
г.Щекино Тульской области.

Отрыжка вас оставит

Вас мучает навязчивая отрыжка? Частые продолжительные отрыжки являются обычным спутником заболеваний пищеварительных органов.

Мой совет: во время еды пейте частыми глотками воду, разведенную с домашним яблочным уксусом (2 ч. ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды). Это средство неплохо справляется с отрыжкой, но противопоказано людям с язвой желудка и двенадцатиперстной кишки.

В свое время я справился с

отрыжкой при помощи яблочного уксуса за 7 дней. Для закрепления результата в течение 5-7 дней я пил отвар из девясила: 2 ст. ложки корня девясила на 1 л воды. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до еды. Отрыжка меня не беспокоит уже 2 года.

Еще для борьбы с этим недугом исстари используют козье молоко. В течение 2-3 месяцев 3 раза в день нужно пить по 1-2 стакана теплого козьего молока.

В.КАРЕТНИКОВ, г. Оренбург.

Полезный совет

Когда икота начинается, быстро разрезаю лимон, выдавливаю сок в стакан с водой (так, чтобы она была терпимо кислой) и пью лимонное «лекарство» мелкими глотками. Иногда беру с собой на работу кислую водичку в бутылке. Помогает безотказно! Теперь у меня всегда в холодильнике лежат лимоны.

И.ВАСИЛЬЕВ, Краснодарский край.

Современные методы исследования ЖКТ

Заглядывая в живот

Неприятности с пищеварением могут привести вас в кабинет гастроэнтеролога - специалиста «по животу». После осмотра врач назначит многочисленные обследования.

В первую очередь придется сдать общие анализы крови и мочи. Об-

щий анализ крови позволяет судить об уровне гемоглобина и эритроцитов:

снижение этих показателей бывает при скрытом желудочно-кишечном кровотечении. По количеству лейкоцитов и скорости оседания эритроцитов (СОЭ) врач узнает, есть ли воспаление в кишечнике. Повышение уровня эозинофилов может указывать на заражение глистами. Общий анализ мочи помогает обнаружить воспаление мочевыводящих путей, выявить инфекции: ведь состояние кишечника, особенно у девочек и женщин, теснейшим образом связано с ними.

Чтобы понять причину недуга, необходимо увидеть «картинку» всего желудочно-кишечного тракта. Один из наиболее доступных и информативных методов - **ультразвуковое исследование органов брюшной полости**. УЗИ помогает рассмотреть размеры внутренних органов, например, печени, желчного пузыря или поджелудочной железы, и определить степень их отклонения от нормы.

В некоторых случаях нельзя обойтись без малоприятных диагнос-

тических процедур. К ним относится **гастроскопия** - эндоскопическое исследование, которое проводится с помощью специального оптического прибора - эндоскопа и позволяет увидеть слизистую оболочку пищевода, желудка или двенадцатиперстной кишки.

При колоноскопии эндоскоп вводится в задний проход, чтобы исследовать состояние прямой кишки и толстого кишечника.

После всех этих процедур **рентгеновское исследование** покажется даже приятным. Обзорная рентгенография помогает врачу увидеть скопления газа, некоторые опухоли и камни, а также инородные предметы в кишечнике. Исследование с контрастным веществом покажет проходимость различных отделов желудочно-кишечного тракта - от пищевода до прямой кишки. При этом на снимке можно увидеть опухоли и язвы кишечника.

Желудок на гастропанели

Мы привыкли, что для диагностики желудка необходимо пройти фиброгастроскопию, но далеко не всем известно, что вначале лучше провести диагностику с помощью гастропанели, которая представляет собой исследование крови. Утром натощак у пациента берут пробу крови, затем предлагают съесть немного соевого белка, а через 20 минут анализ повторяют снова. В результате можно проанализиро-

вать, как изменилось соотношение исследуемых веществ. Данные обрабатываются компьютерной программой, и после этого врач может сказать, какова у человека вероятность гастрита, язвенной болезни, а также рака желудка. С помощью гастропанели можно наблюдать за состоянием слизистой при необходимости каждые 3 месяца. Этот метод удобен в силу своей безопасности. Ни противопоказаний,

ни осложнений эта процедура не имеет. А поскольку людям старше 45 лет врачи рекомендуют ежегодное эндоскопическое обследование, при котором существует риск инфицирования и других осложнений, особенно в пожилом возрасте, безопаснее сделать диагностику с помощью гастропанели.

Кстати, с помощью гастропане-

ли можно определить антитела к хеликобактеру - бактерии, которая является главной причиной язвенной болезни и гастрита. Когда она выявляется, врач назначает курс лечения. В результате можно справиться с желудочными заболеваниями, тогда риск рака или язвы с годами будет уменьшаться. А гастропанель четко отобразит эту тенденцию.

Улыбнитесь: вас снимает... капсула

Расскажите о современном методе исследования кишечника.

Н.МИШИНА,

г.Вязники Владимирской области.

Кто хоть однажды испытал особенности гастроскопии, надолго запомнил свои крайне неприятные ощущения после этой процедуры. В результате многие оттягивают визит к врачу до последнего момента, а поздняя диагностика заболеваний ЖКТ ведет к серьезным осложнениям.

Но сегодня состояние кишечника можно изучить при помощи маленькой капсулы. Она внешне напоминает таблетку, но в ней помещается и микровидеокамера, и передатчик, и антенна, и батарейка, способная работать 7 часов. Капсулу (как и таблетку) проглатывают и запивают водой.

Перед капсульной эндоскопией больной выдерживает 10 часов голодания. Затем он глотает капсулу, на пояс ему вешают специальное записывающее устройство, и в те-

чение 8 часов человек занимается своими обычными делами (исключая физические нагрузки). Через 8 часов капсула заканчивает свое путешествие по кишечнику, сделав около 50 тысяч кадров о состоянии его слизистой. Врачи анализируют их и ставят диагноз. Выходит капсула из кишечника естественным путем.

Имеются и **противопоказания к капсульной эндоскопии**. Это нарушение глотания, сужение выходного отверстия желудка, толстой кишки.

Цена исследования кишечника с помощью капсулы довольно высока. Прежде всего потому, что капсулу-эндоскоп можно использовать один только раз. Поэтому если необходимо диагностировать какое-либо конкретное заболевание желудка или кишечника, то без гастроскопии все же не обойтись.

Опыт излечения

Мой кишечник больше не «раздражается»

Очень долго я страдала от болей в животе и была уверена, что у меня обычный гастрит, но после обследования выяснилось, что желудок у меня здоров. А откуда же боли? Между тем они становились все интенсивнее, дошло до того, что я ничего не могла есть, все вызывало приступы тошноты, метеоризм и сильную боль, которая не снималась обезболивающими таблетками. Оказалось, что во всем виноват кишечник. И тогда я решила попробовать народные средства.

В первую очередь пришлось исключить из рациона продукты, которые мой кишечник не переносит. Их я определяла, оценивая свои ощущения после еды. На такие эксперименты может уйти много времени, но это того стоит. Мой список неприемлемых продуктов оказался довольно большим, легче перечислить то, что я переносю, чем то, что не воспринимается.

После исключения «запрещенных» продуктов начала лечение: утром, натощак, за полчаса до завтрака, пила мелкими глотками 0,5 стакана чистой воды комнатной температуры с добавлением по одной ч.ложке меда и яблочного уксуса. Ежедневно ела по пучку свежей

зелени (укропа, петрушки, базилика), выпивала по стакану кефира или йогурта (лучше «био»).

Старалась есть регулярно, 3-4 раза в день. Полностью исключила острую, жирную, жареную пищу, сырые фрукты и овощи (особенно виноград), которые способствуют газообразованию в кишечнике, затем постепенно стала вводить в рацион очищенные от кожуры свежие фрукты и овощи. Вот так и подобрала оптимальный для себя рацион питания. Еще пришлось снизить употребление клетчатки, ведь ее переваривание приводит к повышенному газообразованию, отказаться от леденцов и пива. Меньше ела хлеба из муки высших сортов. Можно есть белый хлеб вчерашней выпечки (но ни в коем случае не свежий). Оказалось, что очень полезна природная минеральная вода комнатной температуры. Ее пила по стакану 2-3 раза в день за час до еды. Из напитков употребляла чай (особенно зеленый), отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы; при переносимости вы можете пить разведенные водой свежие соки, кроме виноградного, сливового, абрикосового. В общем, рацион достаточно вкусный и разнообразный.

А вот какие травы я использовала.

1) Заварить в 1,5 стакана кипятка 3 ст. ложки травы зверобоя с цветками и настоять 1 час. Пить по трети стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды. Если стул жидкий или нормальный, настой помогает уже после 3-4 недель лечения.

2) При хроническом метеоризме, сопровождающемся спазмами в кишечнике, надо взять 4 части плодов рябины, по 3 части семени укропа и листьев мяты, 2 части корня валерианы. 1 ст. ложку этой смеси заварить стаканом кипятка, настоять в течение часа, затем процедить. Принимать только при метеоризме и спазмах 2 раза в день по половине стакана.

Очень важно исключить стрессы, нужно с ними бороться.

Травы от стрессов: кипрей (иван-чай), душица, мята, пустырник, ромашка, Melissa, лаванда, кориандр, курительский чай. Они прекрасно снимают воспаление, спазмы, отеки, уменьшают газообразование, способствуют восстановлению нормальной микрофлоры кишечника.

Я смешивала указанные травы в равных пропорциях (по 1 ст. ложке). Затем 2 ст. ложки полученной смеси заливала литром кипятка, оставляла на ночь в термосе. Утром процеживала и выпивала настой в течение дня небольшими порциями.

Но прежде я использовала отдельные травы по отдельности, чтобы выяснить возможную непереносимость. Сначала пила курс душицы - 1 ст. ложку заливала в термосе 0,5 л кипятка, настаивала час, процеживала и пила по трети стакана утром и вечером в течение 2 месяцев. Душицу использовала только когда не было спазмов, при обострении она только усиливала боль.

Потом на ночь стала пить **чай из ромашки**. 3 ст. ложки травы заливала 0,5 л кипятка и настаивала в термосе час. Пила ромашковый чай по стакану на ночь в течение месяца. Можно и утром пить по 0,5 стакана, но я тогда ходила сонная весь день. Ромашку я также пила при болях в кишечнике: хорошо помогает.

Чай из мяты можно пить в любое время. 1 ст. ложку заваривала в стакане кипятка, настаивала минут 30. **Иван-чай** заваривала тоже не в период обострения боли: он влияет на перистальтику кишечника и может усилить боль.

Если какая-либо трава не переносится, то ее надо исключить из сбора.

Но хочу сделать важное замечание: питание и травы необходимо подбирать с учетом индивидуальных особенностей. Питание - с учетом состояния организма и физических нагрузок. **Травы также имеют свои показания и противопоказания, поэтому обязательно нужно проконсультироваться со специалистом перед началом траволечения.**

Также способствуют улучшению деятельности желудочно-кишечного тракта физические упражнения, направленные на укрепление мышц брюшного пресса. Ежедневный 10-минутный комплекс упражнений поможет избавиться от беспокоящих симптомов.

Ходьба, бег трусцой, гимнастика и другие упражнения способствуют уменьшению симптомов метеоризма. Вот какие несложные упражнения я делала.

Для укрепления брюшного пресса: при вдохе глубоко втянуть живот, при выдохе, считая до 10, медленно его «отпускать», повторить 5 раз.

Для укрепления мышц тазового дна: сидя или лежа подтянуть коленку одной ноги к животу, поддержать 3-5 секунд, медленно опустить в исходное положение, повторить другой ногой, сделать упражнение 5-10 раз

для каждой ноги, чередуя их.

В итоге мои старания увенчались успехом: боли ослабли, а потом прекратились вовсе. Желаю успеха и вам!

Ольга КАЛГАНОВА, г.Москва.

Эффективные процедуры

Я лечу своего сына, у которого хронический панкреатит, холецистит, гастродуоденит, колит.

Эти процедуры нужно проводить осенью и весной.

ФИТОТЕРАПИЯ

- * пить желчегонные травы (пижму, кукурузные рыльца) в течение 3 месяцев по 10-14 дней;
- * принимать таблетки карсил, эссенциале;
- * в мае-июне пить настой из листьев березы.

Курс лечения минеральной водой «Обуховская-11» в течение месяца.

Тюбажи с сорбитом 1-2 раза в неделю в течение месяца по утрам.

Принимать поливитамины с минеральными элементами 2-3 курса в год.

Желательно полечиться в санатории, где при поддержке врачей можно значительно улучшить состояние желудочного тракта.

Н.ОСТАПЕНКО,

г.Ивдель Свердловской области.

Проверено на себе

Несколько раз я встречала такой диагноз, как метеоризм. Некоторые говорят просто: постоянно «булькает и урчит» в животе. Я и сама страдаю этим, поэтому накопила массу рецептов, многие уже испытала на себе. Пока свой рецепт не нашла, но «урчания и бурчания» стало меньше.

Мой знакомый врач, к которому я обратилась по поводу метеоризма, шутя ответил: «Лучше пусть в твоём

животе «урчит и бурчит», чем молчит!» Я успокоилась, но продолжаю собирать рецепты.

На сегодняшний день я пью смесь соков болгарского перца (1 часть), моркови (2 части) и шпината (1 часть). Пить надо неделю, понемногу, но в течение всего дня. Потом сделать на неделю перерыв и снова пить эту смесь соков неделю.

А вот еще проверенные ре-

цепты, может, кто-то найдет свое средство.

* 1 ст. ложку тмина залить стаканом воды. Отваривать 5 минут. Добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 ч. ложке 5-6 раз в день.

* Смешать 2,5 ст. ложки тмина, 1,5 ст. ложки цветков ромашки, корневика и 1 ст. ложку корней валерианы. 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка. Настоять до охлаждения, процедить. Принимать в два приема.

* Измельчите 2-3 лавровых листочка, залейте стаканом крутого кипятка, настаивайте под крышкой 10-15 минут, процедите и пейте как чай по мере необходимости.

* 2 ч. ложки измельченной свежей или сушеной травы мелиссы залейте стаканом кипятка, держите на водяной бане 15 минут, охладите и процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой.

* Приготовьте настойку мелиссы: залейте 3 ст. ложки измельченной травы мелиссы 0,5 стакана водки, настаивайте в темном месте 3-5 дней, процедите. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день перед едой. Курс лечения - 7-10 дней. Проведите несколько курсов с перерывом 10 дней.

Мелиссу не следует употреблять при гипотонии.

* 1 ст. ложку измельченной травы тимьяна ползучего залейте стаканом кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите. Принимайте по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - до улучшения состояния.

* Смешать плоды рябины (4 части), лист мяты (3 части), семя укропа (3 части), корень валерианы (2 части). 1 ст. ложку смеси заваривают стаканом кипятка, настаивают 1 час, процеживают. Пьют по 0,5 стакана 2 раза в день.

* Смешать 2 ст. ложки плодов тмина, по 1 ч. ложке листьев тысячелистника и плодов укропа огородного, 1 ст. ложку соломы овса. Всю смесь залить 0,5 л воды и кипятить 10 минут. Процедить. Выпить в течение дня мелкими глотками.

* Против вздутия кишечника принимать 1-2 раза в день в чистом виде по 10 цельных плодов кориандра.

* 1 ч. ложку измельченных плодов кориандра залить стаканом кипятка, довести до кипения, кипятить 10 минут. Остудить и процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

Лечитесь на здоровье!

И. СТАРЦЕВА,

г. Кудымкар

Пермского края.



ФИТОаптека

Клубничный сок является профилактическим средством против колитов и нарушения пищеварения.

Полезно при желудочно-кишечных заболеваниях пить настой из листьев или корней клубники. Их надо тщательно промыть, измельчить и 1 ст. ложку клубничных листьев или корней залить 2 стаканами кипятка. Процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) после еды.

М. ГРЕЧКО, г. Чебоксары, Чувашия.

Ты - моя мелодия

Читала, что многие заболевания желудка и кишечника можно вылечить музыкой. Так ли это?

Н.ГРАНИНА, Саратовская область.

Музыкотерапия сегодня стала одним из самых популярных нетрадиционных способов лечения, поэтому во многих странах мира открыты центры музыкотерапии. В России, например, это научно-исследовательский Центр музыкальной терапии и медико-акустических технологий.

Для тех, у кого нет возможности попасть в клинику на музыкальный сеанс, появились в продаже аудиокассеты. К примеру, есть даже музыкальный альбом с неожиданным названием: «Пиццеварение». Еще слушатели утверждают, что он хорошо снимает у

слушателей боли при гастрите. Кроме того, считается, что симфоническая музыка может изменить кислотность желудка, а «Соната № 7» Бетховена излечивает от гастрита. Язва желудка исчезает при прослушивании «Вальса цветов» Чайковского.

Специалисты, многие годы занимавшиеся изучением влияния музыки на здоровье, считают, что вибрация звуков создает энергетические поля, заставляющие резонировать каждую клеточку нашего организма, и это способствует излечению от многих заболеваний.

Козий жир от язвы желудка

Я на себе испытал язву желудка. Острые боли, изжога изнуряли, отнимали силы. Казалось, выход только один - ложиться на операцию. Помогла давняя подруга моей бабушки, стала лечить мою язву истинно народными средствами.

Вот рецепт ее чудодейственной смеси. Возьмите в равных частях мед, свежий белый козий жир и 2-3 листика столетника. Жир перетопите, а листья столетника проверните через мясорубку. Потом смешайте жир, столетник и мед в эмалированной миске и нагревайте массу на паровой бане, постоянно помешивая деревянной ложкой. Затем полученную смесь еще горячий разлейте по небольшим банкам, остудите и поставьте в холодильник.

Принимайте это снадобье по 1-2 ст. ложки за полчаса до еды. При хроническом гастрите - по 1 ст. ложке утром натощак и вечером перед сном. На курс лечения потребуется 1,5 л средства. Через 2 недели после завершения курса у меня зарубцевалась язва!

Вот уже 12 лет, как с желудком у меня все в порядке. Язва не возвращается, и я ем и соленое, и жирное, и острое.

Я потом узнал, что мед, козий жир и столетник оказывают противовоспалительное и бактерицидное действие и что рецепт этот давно успешно применяется в народной медицине.

**Л.ЛЕСКОВ,
Челябинская область.**

Глава II

Гастрит

Вот, заболел живот

Расскажите о характерных симптомах гастрита. Чем отличается хронический гастрит с повышенной кислотностью от гастрита с пониженной кислотностью желудочного сока?

О.ПАШКОВА,
Саратовская область.

Гастрит - одно из самых распространенных заболеваний органов пищеварения. Общеизвестной является сегодня точка зрения, при которой ведущую роль в возникновении и развитии гастрита играет инфекционный фактор - бактерия хеликобактер пилори. Однако и неправильное питание (еда всухомятку, газированные напитки, вынужденное голодание, острая пища) может спровоцировать возникновение симптомов болезни или вызвать обострение заболевания, которое до

этого протекало скрытно или было полностью скомпенсировано.

Острый гастрит всегда сопровождается болью, она при этом интенсивная, схваткообразная. При обострении хронического заболевания боль связана с приемом пищи, может быть периодической и не столь интенсивной. Острый гастрит с болью, тошнотой, рвотой часто является проявлением отравления пищей или сильнодействующими химическими веществами: уксусная кислота вызывает ожог слизистой, опасны бензин,

керосин, нафталин, которые часто применяются при самолечении, даже концентрированные отвары и настои некоторых трав.

Некоторые медикаменты, особенно при неправильном приеме (в неадекватных дозах или при слишком длительном приеме) могут также вызвать гастрит. Это в первую очередь относится к гормонам, нестероидным противовоспалительным препаратам (аспирин, индометацин, диклофенак и др.), цитостатикам.

Хронический гастрит бывает двух видов - с повышенной или нормальной кислотностью желудочного сока и с пониженной кислотностью.

Первая разновидность гастрита в основном удел молодых людей. Для этого заболевания характерна боль в животе, часто стихающая после приема пищи, изжога, рвота.

Гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока в основном страдают зрелые и пожилые люди. Их мучает чувство переполнения желудка, тошнота, отсутствие аппетита, понос. Гастрит с пониженной кислотностью часто приводит к гиповитаминозам и аллергии.

Для лечения гастрита с повышенной кислотностью используют антрацитные и спазмолитические средства, а также препараты, стиму-

лирующие регенерацию тканей. При гастрите с пониженной кислотностью вне обострений назначают заместительную терапию - желудочный сок, панкреатин.

Какие исследования надо пройти, чтобы поставить точный диагноз? Это ФГДС (фиброгастродуоденоскопия) с гистологическим исследованием и исследованием на наличие хеликобактера, иногда pH-метрия желудка (определение кислотности желудочного сока), УЗИ органов брюшной полости.

Обычно больные сами могут ориентироваться в уровне кислотности желудочного сока - на повышенное содержание кислоты часто указывает наличие изжоги. Это состояние очень неприятно и часто болезненно. Для его устранения можно принимать так называемые антациды - маалокс, фосфалюгель, смекту. Традиционно считается, что могут быть полезными отвары душистых трав.

Излечим ли гастрит? Да, большинство заболеваний желудка излечимо, но при условии профессионально назначенного врачом лечения и соблюдения пациентом назначений врача. О самоизлечении речь может идти только при нетяжелом остром гастрите в случае пищевых отравлений.



ФИТОаптека

При гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и язве пейте свежий сок картофеля с медом: по 0,5 стакана сока с 1 ч. ложкой меда 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения 10 дней. Затем сделайте 10-дневный перерыв и повторите курс лечения.

Н.СЛИТКОВА,
Хабаровский край.

Это есть можно

При гастрите с повышенной кислотностью: молоко, молочный суп, некислый творог; яйца всмятку, паровой омлет; нежирные рыбу и мясо; отварные, запеченные, тушеные овощи, фруктовые кисели, бананы, сладкие сорта яблок; каши (кроме пшеничной), макаронные изделия, черствый белый хлеб.

При гастрите с пониженной кислотностью: кисломолочные

продукты - натуральные йогурты и бифидоки, кефир, творог, неострый и нежирный сыр; сырые и вареные овощи и фрукты (не содержащие грубой клетчатки), кисель, компот, отвар шиповника, чай с лимоном, фруктовые соки; нежирную рыбу (можно чуть-чуть обжарить) и постное мясо, нежирные бульоны и супы (мясные, рыбные и грибные).

Атрофический гастрит

Что такое атрофический гастрит? Моему мужу поставили такой диагноз. Что мы только не делали, пили все, что назначили врачи, а помощи никакой. У него очень сильные боли. Я знаю, что таким заболеванием страдают очень многие люди. Расскажите о нем поподробнее. Мы - пенсионеры, пенсии еле хватает на питание, и возраст уже за 70 лет. Как же лечить эту болезнь?

Т.БЕЛЬСКАЯ,

г.Мстиславль Могилевской области, Беларусь.

На вопрос отвечает гастроэнтеролог Алла Борисовна ИЛЬИЧЕВА:

Под атрофическим гастритом подразумевается хроническое воспаление желудка. Пациенты с атрофическим гастритом должны тщательно наблюдаться врачом, так как это заболевание может привести к возникновению опухоли.

Атрофический гастрит нужно обязательно лечить, чтобы он не перешел в язву или рак.

Чтобы установить точный диагноз, нужно сделать фиброгастро-дуоденоскопию (ФГДС), а также обследоваться на наличие микроба хеликобактера.

Из рациона питания необходимо исключить продукты и блюда, которые долго задерживаются в желудке и трудно перевариваются.

Атрофический гастрит не являет-

ся причиной сильных болей. Нужно обследовать весь желудочно-кишечный тракт, чтобы выяснить, отчего

возникают боли. В любом случае вашему мужу надо пройти полное обследование.

Снижайте уровень кислоты

После рентгена желудка мне поставили диагноз: атрофический гастрит, эрозия

3 мм, полип 6-7 мм. Назначили лечение, диету.

Когда я принимаю назначенные препараты, то чувствую себя хорошо. После того как их действие прекратится, снова появляется изжога, отрыжка. Неужели мне нужно принимать лекарства постоянно, не делать перерыва? Может, есть еще какое лечение?

В.ЛОБАНОВА, п.Воротынский Калужской области.

На письмо отвечает кандидат медицинских наук, врач-гастроэнтеролог, гепатолог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА:

- Диагноз эрозивного атрофического гастрита в настоящее время требует дальнейшего уточнения причин, способствовавших его развитию. Чаще всего это может быть инфекционный агент: хеликобактер пилори, а также некоторые лекарственные препараты - нестероидные противовоспалительные средства - аспирин, ибупрофен, индометацин, глюкокортикостероидные гормоны, цитостатики и пр.

Если вы не принимаете лекарства, то с большой долей вероятности можно говорить о хеликобактер-ассоциированном атрофическом гастрите с наличием полипоза. Для предупреждения дальней-

шего развития полипоза и рака желудка вам необходимо провести терапию: это комплексный прием двух антибиотиков и современных кислотоснижающих препаратов в течение 10-14 дней. Кроме того, может понадобиться дополнительный прием лекарств, нормализующих двигательную функцию желудка. При этом нужно контролировать эффективность подавления микробного роста в желудке. Данное лечение с последующим контролем здоровья может назначить только врач-гастроэнтеролог или терапевт.

Скорее всего, наряду с гастритом у вас есть рефлюксная болезнь. Поэтому после основного курса

лечения, возможно, встанет вопрос о длительном (до 8-12 недель) приеме кислотоснижающих препаратов

(ингибиторов протонной помпы) с последующим их приемом в режиме «по требованию».



ФИТОаптечка

При лечении гастрита полезно пить отвар цикория. 2 ст. ложки (с верхом) измельченных цветов и стеблей цикория надо залить 0,5 л воды и кипятить 10 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день.

Т.КАМЫШАН, г. Донецк Ростовской области.

Тирлич-трава против алхимии желудка

Золототысячник (золото степное, золотник, тирлич-трава) - одно из сильнейших растений для лечения дисбактериоза.

Тирлич-трава издревле использовалась для устранения «бродильни» в животе, при лечении брюшного тифа, холеры, чумы.

Содержащиеся в этом растении горькие гликозиды, алкалоиды, аскорбиновая и никотиновая кислоты, флавоноиды, слизи, эфирное масло, смолы нормализуют секрецию пищеварительных желез.

Тирлич-трава способствует общему оздоровлению организма, продлению жизни. Поможет золототысячник и при нарушении работы поджелудочной железы, он улучшает аппетит, нормализует работу пищеварительного тракта (при изжоге, отрыжке, катаре желудка, метеоризме, запорах, гастрите, язве желудка, колите).

Золототысячник применяется

при алхимии желудка (патологическом состоянии, при котором слизистая желудка не выделяет свободной соляной кислоты и ферментов), запорах, метеоризме, изжоге, при заболеваниях печени, недостаточной секреции желчи. Вместе с вербеной золототысячник лечит болезни поджелудочной железы. Незаменим при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, изжоге, скоплении газов в кишечнике.

Отвар из тирлич-травы нужно готовить так: 1 неполную ст. ложку травы залить стаканом кипятка, настоять 30-40 минут. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 25-30 минут до еды.

О.КЛИМОВА,

г.Анапа Краснодарского края.



ФИТОаптечка

При гастрите с повышенной кислотностью пейте в течение месяца настой из семян фенхеля и льна, липового цвета, мяты. Все травы взять по 1 ст. ложке, смешать и залить 1 ст.л. сбора стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Пить по 0,5 стакана до еды.

Ф.ЛУГИНИНА, Костромская область.

Содружество календулы с хлопьями

Хочу поделиться рецептом от гастрита.

В кастрюлю положите 2 ст. ложки цветков календулы, залейте 1 стаканом кипятка. 10 минут подержите на маленьком огне, настаивайте час, процедите и снова доведите до кипения. Затем всыпьте 3 ст. ложки овсяных хлопьев. Когда каша загустеет, добавьте в нее 1 ст. ложку меда.

Вечером эту кашу съешьте. Несколько дней питания этой кашей полностью излечивает гастрит.

При гастрите с повышенной кислотностью полезен отвар календулы, а при пониженной - отвар тысячелистника.

Н.КРАСИНСКИЙ,
с.Каменка
Иркутской области.

Кислотность можно нормализовать

Давно страдаю атрофическим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, вот и решила поделиться своими рецептами лечения.

Я лечила желудок так. Сначала его промывала. Если есть возможность, надо сделать это при помощи зонда, если нет, приготовить раствор: на 2 л кипятка взять 1 ч.ложку пищевой соды и 1 десертную ложку

соли. Воду (4 л) приготовить с вечера. Утром, часов в 7, выпить 2 л или сколько сможете, потом вызвать рвоту, и так делать раза 3. Делать это нужно 1 раз в месяц.

Если трудно решиться на промывание, то каждое утро натощак выпивайте стакан воды, в идеале - родниковой, колодезной или талой. Пить ее нужно постоянно.

Известно, что при атрофичес-

ком гастрите важно правильное питание. Хорошо восстанавливают слизистую желудка супы и каши, овсяный кисель, настой семени льна (2 ч.ложки на 1 стакан кипяченой воды, настоять 2 часа, часто помешивая. Пить по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды). А можно измельчить семя льна в порошок и добавлять в суп, кашу, другие блюда. Желательно есть только свежеприготовленную пищу, вредно пить крепкий кофе, чай, алкоголь.

При гастрите с пониженной кислотностью хорошо помогает такой состав: взять в равных частях листья алоэ, мед, сливочное масло, какао. Измельчить лист алоэ на мелкие кусочки, разрезав вдоль листа. Масло смешать с медом. Положить в эту смесь алоэ, хорошо перемешать, смешать с водой какао до густоты сметаны, влить его в состав и еще раз все перемешать.

Всю массу выложить в кастрюлю, поставить в духовку на 3 часа томиться, следить, чтобы не подгорало. Через 3 часа вынуть кастрюлю из духовки, остудить, выловить шумовкой шкурки алоэ. Смесь разлить по банкам, хранить в прохладном темном месте, но не в холодильнике. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 минут до еды. Выпить весь состав.

Еще один рецепт **для повышения кислотности желудочного сока**. Смесь из равных частей меда и сока подорожника кипятить 30 мин. на медленном огне. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Хранить в холодильнике.

После 6 месяцев лечения кислотность моего желудка нормализовалась, сейчас желудок меня не беспокоит.

В.МЕЛЬНИКОВА,
г.Невельск Сахалинской области.

Бывает квас не для вас

Многие люди страдают из-за гастритов. Мой муж в молодости тоже имел эту болезнь. Однажды случилось сильное обострение и врач направил его в больницу, но вместо этого муж решил лечиться дома. Я долго думала, как ему помочь. Питаемся мы одним и тем же, а из всей семьи страдает гастритом только муж. Журнал «Здоровье» в то время был палочкой-выручалочкой. Из него я узнала, что при гастрите стенка желудка истончается, и когда попадает на это место кислое, горь-

кое или соленое, то возникает боль. Я вспомнила, что муж много пьет кваса. Посоветовала ему отказаться от этого напитка. Он сопротивлялся: «Как я могу без кваса?» Но жизнь заставляет делать выбор. Исключил квас - исчезли боли.

Через несколько лет, в жару, снова начал пить квас. Но спустя некоторое время сказал: «Вылей квас и никогда не ставь его больше».

До конца своей жизни мой муж не пил кваса, и желудок его не беспокоил. Хотя квас был домашний,

приготовленный на хорошей воде, но организм его не принял. А сейчас молодежь пьет пиво сомнительного производства, а потом ищет причины своих проблем.

Исключите из своего рациона пищу, вызывающую болезни, и вы поправите свое здоровье.

Л.ДАДЫКИНА,
Кировская область.

Гастрит с аскорбинкой не дружит

У меня хронический гастрит, осложненный язвой желудка. Обычно стараюсь не есть продуктов, содержащих кислоту. Можно ли мне принимать витамин С (аскорбиновую кислоту)?

В.ГРИШИНА, Ленинградская область.

Люди с заболеваниями желудка **не должны принимать витамин С в форме аскорбиновой кислоты.** Для них имеются другие формы витамина С, например, **аскорбат натрия или кальция**, которые содержат кислоту в нейтрализованной форме, а биохимически действуют так же, как и чистая

аскорбиновая кислота. В шипучих таблетках аскорбиновая кислота также нейтрализуется. При этом образуется углекислота, которая улетучивается в виде газа. Можно принимать витамин С небольшими порциями в сильно разбавленном виде, это также намного улучшает его переносимость.

Ноготками по гастриту

Всю жизнь я работала на непрерывном производстве, перекусывала кое-как, часто ходила голодная. В результате заработала гастрит. Мучилась, пока не узнала о целебном свойстве календулы. Оказалось, что острых приступов гастрита можно избежать, если пить настой из ноготков. 2 ст. ложки цветков залейте стаканом кипятка и нагревайте на

водяной бане в течение 15 минут, охладите, процедите и добавьте кипяченой воды до прежнего объема. Пейте по 1 ст. ложке 2-3 раза в день до еды.

Советую при гастрите и для его профилактики заменить кофе напитком из цикорного корня. Сама я пью его уже два года, и мое самочувствие заметно улучшилось. И ни-

чего удивительного, ведь цикорий с давних пор используется в народной медицине для лечения расстройств желудочно-кишечного тракта и улучшения пищеварения. Для устранения последствий стресса рекомендуют время от времени добавлять в чай или кофе немного цикория.

«Кофе» из цикория. Высушенные корни цикория измельчите и обжарьте на сковородке, слегка смазанной сливочным маслом. 1-2 ч. ложки приготовленного таким образом цикория заваривают стаканом горячей воды.

Н.КОНЕВА, Тверская область.



ФИТОаптечка

При гастрите с пониженной кислотностью надо пить сок из рябины обыкновенной: 3-4 раза в день по 1 ч. ложке перед едой.

Н.УШАКОВА, Воронежская область.

Эрозивный гастрит

Хотелось бы подробнее узнать о своем заболевании: эрозивный гастрит. Меня мучают сильные боли, а на руках появились трещины. Я не могу есть ни острого, ни соленого, ни копченого. Что это за болезнь, каковы причины ее возникновения и какое необходимо лечение?

В.ЩЕРБАНЕВА, Нижегородская область.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА:

- Эрозивное поражение желудка, или эрозивный гастрит, относится к достаточно распространенным заболеваниям органов пищеварения. Эрозивные гастриты бывают острые и хронические.

Острый эрозивный гастрит - это поверхностное поражение слизистой оболочки желудка. Развивается очень быстро, особенно провоцируемый различными стрессами.

Хронический эрозивный гастрит характеризуется множественными эрозиями слизистой оболочки желудка на разных стадиях заживления.

При остром эрозивном гастрите пациент жалуется на дискомфорт в верхней части живота. Первым серьезным признаком является кровь в желудочном содержимом. Больной может заметить изменение кала.

Кровь придает калу черный цвет и вязкую консистенцию.

При хроническом эрозивном гастрите пациентов беспокоят легкая тошнота, изжога, отрыжка, снижение аппетита, неприятные ощущения в области желудка. Иногда боли могут быть достаточно сильными, возникать после еды или натощак.

Частой причиной возникновения эрозивного гастрита является наличие микроба пилорического хеликобактер. Реже это заболевание могут вызвать аутоиммунный, лекарственный (например, при длительном использовании аспирина), химический гастриты.

Для постановки точного диагноза необходимо проконсультироваться у гастроэнтеролога и провести ФГДС, гастропанель, исследование на пилорический хеликобактер.

Лечение острого эрозивного гастрита проводится в отделении интенсивной терапии.

Пациенты с диагнозом хронический эрозивный гастрит требуют систематического врачебного наблюдения и лечения. В период обострения такие больные должны обязательно соблюдать строгую диету. Исключаются острые, соленые, маринованные, жареные продукты, жирные сорта мяса и рыбы,

консервы, кофе, мясные, рыбные, грибные бульоны, лук, редька, редис, бобовые, капуста. Пищу готовят в отварном, тушеном, полужидком виде. Нужно ограничивать употребление углеводов (сладостей, свежего хлеба и хлебобулочных изделий).

Лечение эрозивного гастрита зависит от причины, вызвавшей появление этого заболевания.

Если эрозии появились, например, в результате инфекции, то, в первую очередь, проводится лечение основного заболевания антибиотиками и назначаются симптоматические средства (антациды, блокаторы кислоты и др.).

При лечении эрозивного гастрита, вызванного использованием нестероидных противовоспалительных препаратов, производится отмена этих препаратов или замена их другими, менее агрессивными.

Обязательным для всех больных эрозивным гастритом является прием антисекреторных препаратов, ингибиторов протонной помпы, и, возможно, препаратов субцитрата висмута. Лекарства должен назначать лечащий врач.

В случае несвоевременного лечения эрозивного гастрита могут появиться язва желудка, кровотечения, анемия, аллергические реакции.



ФИТОаптека

Раньше я без фестала не садилась за стол, а после каждого приема пищи пила от изжоги гастрал. Желудок перестал болеть. Изжога прошла после того, как я регулярно стала принимать льняное масло: по 1 ст. ложке 2 раза в день перед едой. Улучшение почувствовала на 3-й неделе после начала лечения. Льняное масло принимаю до сих пор.

П.ГУЩИНА, Н.Новгород.

Живительный дар сосны

Можно ли больной желудок лечить живицей (смолой кедра, ели, сосны)? Как ее использовать и в каких количествах?

А.СОБОЛИНА,
Курская область.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, фито-терапевт Татьяна Михайловна КОНЫШКИНА:

- Лечению живицей поддаются такие заболевания желудочно-кишечного тракта, как колиты, гастриты с пониженной кислотностью, энтероколиты.

Чтобы приготовить лекарство из живицы, надо 20 г смолы растворить в 0,5 стакана оливкового масла, настаивать в темном месте 10 дней. При заболеваниях желудочно-кишечного тракта первые 5-6 дней следует принимать по 5-6 капель живичного масла утром натощак за 15 минут до еды, при хорошей переносимости дозу можно увеличить до 10 капель

при трехразовом приеме.

Живицу лучше принимать в следующие промежутки времени: с 7 до 9 часов, с 12 до 13 часов, с 18 до 20 часов.

Продолжительность лечения 30-35 дней. Надо провести 2-3 курса, чтобы восстановить нормальную микрофлору. При повышенной кислотности живица может плохо переноситься, так же как и при заболеваниях почек и печени. Поэтому язву лечат живицей только при пониженной кислотности и не более 10 дней подряд.

Лечебные свойства подорожника

Подорожник обладает ценными лечебными свойствами. Он улучшает пищеварение, помогает при язве желудка и гастритах, не дает развиваться метеоризму. Наша семья очень любит мой фирменный летний салат с подорожником.

Для него я беру несколько мо-

лодых листьев подорожника, 1-2 веточки крапивы, 1 небольшую луковицу и 1 яйцо. Подорожник и крапиву надо тщательно вымыть и залить кипятком на 2 минуты. Затем все ингредиенты мелко нарезать и заправить сметаной.

Н.ХАЙРОВА, Чувашия.

СОК ИЗ ЛИСТЬЕВ ПОДОРОЖНИКА

Он рекомендуется для лечения больных хроническим колитом и острыми желудочно-кишечными заболеваниями (гастритом, энтеритом, энтероколитом).

Сок можно приготовить так: про-

пустить подорожник через мясорубку и отжать, поместив массу в марлевый мешочек. Хранить в холодильнике.

Для улучшения вкуса можно добавить немного меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

И. СТАРЦЕВА,

г.Кудымкар Пермского края.



ФИТОаптечка

При приступе острого гастрита смешайте по 2 части ромашки аптечной и календулы с одной частью мяты перечной. 2 ст. ложки этой смеси залейте стаканом кипятка и держите на водяной бане 15 минут. Потом остудите, процедите и долейте водой до первоначального объема. Пить настой нужно по 0,5 стакана за 20-30 минут до еды.

В.ГЛАДЦЫНА, Иркутская область.

Полезный совет

Если у вас гастрит с повышенной кислотностью, съедайте в сезон по небольшой веточке винограда в день между основными приемами пищи. Виноградная ягода помогает и при заживлении язвы желудка.

Е.ВАСИЛЬЧЕНКО,
Краснодарский край.

Отличное средство

От гастрита и язвы желудка есть отличное средство.

Нужно взять по 100 мл сока свеклы, моркови, алоэ, лука, черной редьки, добавить 100 г сливочного несоленого масла, 100 г меда, 100 г кагора, все перемешать.

Посуду, где вы соедините все

лечебные ингредиенты, желательно сверху замазать тестом и поставить в темное место (можно у батареи) на 2 дня.

Принимайте приготовленное лекарство по 1 ст. ложке 3 раза в день. Лечение длится 2 недели. Боли исчезнут, и язва зарубцуется.

Настойка прополиса поможет избавиться от язвы 12-перстной кишки.

20 г измельченного прополиса залейте 70%-ным спиртом (100 мл), настаивайте в темной посуде при комнатной температуре 2 недели. Процеживать не надо, пусть будет настойка с прополисом.

Принимайте лекарство в течение 1 месяца 2 раза в день за 1 ч до еды по 20 капель на 1/2 ст. кипяченого молока.

В фитотерапии надо пробовать все, искать свои средства, и эффект будет.

М.ШАЙД, г.Кострома.

Газировка запрещается

Мне 33 года. Я болею уже третий год. Диагноз: дискинезия желчевыводящих путей, гастрит с повышенной кислотностью (мучает изжога). Меня интересует, что такое уплотнение стенок внутрипеченочных протоков, уплотнение стенок желчного пузыря и зернистая структура поджелудочной железы? Чем это в дальнейшем может грозить и можно ли это все нормализовать? Дело в том, что после родов я располнела. Решила похудеть. Несколько лет я не ела после 16 часов. Был большой перерыв между приемами пищи. Потом меня вообще стало тошнить от еды. Появились боли в правом и левом подреберьях.

Сейчас я пью желчегонные травы: ромашку, бессмертник, кукурузные рыльца, душицу, березовые почки, зверобой. Может быть, вы могли бы порекомендовать что-то еще из лекарственных препаратов и народных средств? Еще хотела бы знать: можно ли при повышенной кислотности пить кефир?

С.БАРАНОВА, Псковская область.

На вопрос отвечает врач-терапевт Евгения Александровна СПИРЬЯНОВА:

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

- Уплотнение стенок внутрипеченочных протоков и стенок желчного пузыря, а также зернистая структура поджелудочной железы - это следствие хронического воспалительного процесса и дистрофических изменений в органе из-за неправильного питания. В дальнейшем это может привести к образованию камней в желчном пузыре, приступам желчной колики, когда камень закупоривает желчевыводящие протоки.

Если вам помогают желчегонные травы, значит, у вас есть застой желчи. Нарушению оттока желчи могут способствовать малоподвижный образ жизни, опущение органов брюшной полости, беременность, редкие, но обильные приемы пищи.

Продолжайте принимать желчегонные травы и уделите особое внимание диете.

Вам следует питаться 4-5 раз в день, причем принимать пищу надо в одни и те же часы, т.к. организм привыкает к определенному режиму. В установленное для еды время пищеварительные железы начинают выделять соки, и пища лучше усваивается.

В период резкого обострения в первые 1-2 дня нужно пить только жидкость в теплом виде (некрепкий

сладкий чай, соки из фруктов и ягод, разведенные водой, отвары шиповника, минеральную воду боржоми) небольшими порциями до 3-6 стаканов в день, можно съесть несколько сухариков. По мере улучшения состояния и уменьшения боли начинайте понемногу есть сначала протертую пищу: слизистые супы, каши (манную, овсяную, рисовую), кисели, желе, муссы. Далее подключайте нежирный творог, нежирную отварную рыбу, протертое мясо, белые сухари. Полезно проводить 1-2 разгрузочных дня в неделю:

творожно-кефирный день (900 г кефира на 6 приемов, 300 г творога и 50-100 г сахара на 3 приема);

арбузный или виноградный день (2 кг арбуза или винограда распределяют на 6 приемов);

фруктовый день (1,5-2 кг зрелых яблок на 6 приемов, особенно при наклонностях к гнилостным процессам в кишечнике).

Не рекомендуются холодные и газированные напитки, поскольку они стимулируют спазмы и могут вызвать боль. Запрещаются алкогольные напитки и пиво. Особенно опасно сочетание алкогольных напитков и жирных блюд.

Кефир пить вам можно, противопоказаний нет.

Полезный совет

У меня был язвенный гастрит, воспаление перешло на кишечник. А помогло яйцо с содой. Яйцо нужно разбить в чашку и добавить 0,5 ч. ложки соды, размешать и выпить. Мне достаточно было принять это лекарство 2 раза, чтобы боль прошла.

А. ГРИШИНА,
п. Аграфенино Ивановской области.



ФИТОаптечка

При эрозивном гастрите поможет облепиха. 3 ст. ложки свежих или 2 ст. ложки сушеных ягод облепихи залейте 0,5 л кипятка, варите на небольшом огне 10 минут, настаивайте 15 минут, процедите. Пейте настой по стакану 2-3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 2-3 недели.

И.ДОВНАР, Владимирская область.

Овсяные «леденцы»

От изжоги есть древний восточный рецепт. 5 зерен овса в шелухе надо положить под язык и сосать, как леденцы, до тех пор, пока зерно не растворится и не останется пустая шелуха. На этом лечение и заканчивается. Средство испытанное, эффективное, без побочных действий.

Кстати, у людей, которые занимаются йогой, изжоги никогда не бывает. Любой йог вам расскажет, что первая причина неполадок же-

лудочно-кишечного тракта кроется «всего лишь» в том, что люди не привыкли нормально пережевывать пищу. «Нормально» - значит делать до 150 жевательных движений на каждый кусочек, попавший в рот. При этом не так уж важно, что именно мы едим. Главное - жевать до тех пор, пока пища не растворится сама. Как только вы научитесь так питаться, изжога вас покинет. Неслучайно один из важнейших аспектов йоги гласит: пейте твердую пищу, жуйте жидкую.

Мел по чайной ложке

Я много лет собираю рецепты народной медицины, где приемы лечения просты и проверены многими людьми. Предлагаю вам несколько рецептов, избавляющих от изжоги.

В лечении изжоги лучше всего помогает **сырой картофель**. Надо его натереть, отжать и по полстакана пить 3 раза в день. Проверено на себе. Помогает.

Цветущую гречиху высушить, сжечь. 1 ч.ложку золы залить 0,5 стакана холодной воды. Принимать

3 раза в день.

Хорошо также принимать по 1 ст.ложке 3 раза в день **сырое конопляное семя**.

Во время изжоги можно взять **обыкновенный мел**, прокалить его 30 минут на горячей сковороде и принимать по одной чайной ложке 3 раза в день за час до еды.

Можно лечиться с помощью **сбора трав** (зверобой – 75 г, мята – 75 г, донник – 100 г). 3 ст.ложки сбора трав с вечера залить в термосе тремя

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

стаканами кипятка. Утром процедить, разделить на четыре приема и принимать за час до еды.

Убирает изжогу **глина**, если в обед и вечером за час до еды принимать ее внутрь по 0,5 ч.ложки.

Вполне доступен и такой рецепт: утром, в обед и вечером за час до еды принимать внутрь по 0,5 ч.ложки меда.

Замечательно снимает изжогу

зверобой – 100 г, **мята** – 100 г, **золототысячник** – 75 г. 2 ст.ложки сбора трав с вечера положить в термос и залить 2 стаканами кипятка. Утром процедить, принимать по 100 г четыре раза в день.

А можно перемолоть желуди и трижды в день принимать по 1 ч.ложке порошка, запивая теплым молоком.

В.КАРЕТНИКОВ, г.Оренбург.

Полезный совет

От изжоги ешьте как можно больше свежей морковки.

Н.КОНСТАНТИНОВА,

Суздальский район Владимирской области.



ФИТОаптечка

При изжоге и кислой отрыжке хорошо помогают трава чистотела (1 дес. ложка), тысячелистника, ромашки аптечной и травы зверобоя (по 1 ст. ложке). 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка и кипятить на медленном огне в течение 15 минут.

Принимать настой по 1 ст.ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

З. ПОРОЦКАЯ, Калужская область.

Что спросить в аптеке?

Сегодня при изжоге используют специальные **противокислотные лекарства** - антациды, которые хорошо гасят кислоту. Однако из-за обилия симптомов и сложности диагностики эзофагита (воспаления слизистой оболочки пищевода) лечение ими должен назначать врач, и прием их следует проводить под

его контролем.

Помимо антацидов при эзофагите применяются **адсорбенты** и **обволакивающие средства**. Из тех препаратов, что действуют одновременно в трех направлениях, быстро устраняя симптомы изжоги и оказывая длительное лечебное действие, можно назвать **фосфалюгель**.

Покажите язык гастриту

Утром чистите язык чайной ложечкой. Ведь в слизи, которая покрывает язык, живут вредные микробы, и при завтраке они уходят в желудок.

Почистив язык (он станет розо-

вый, а не белый), выпейте стакан горячей воды - такой, которую можно пить не обжигаясь.

В.СТО,
Новосибирская область.

Полезный совет

Для улучшения пищеварения растопите на медленном огне 100 г пчелиного воска, добавьте в него 5 г мелко натертого прополиса, 2 г перги (цветочная пыльца), 2 ст. ложки майского меда, 8 горошин истолченных в порошок поливитаминов. Слепите из массы небольшие конфетки и жуйте их.

И.ГРОХОТОВ,
Самарская область.

Когда фрукты не полезны

Мой организм стал плохо реагировать на фрукты: от них у меня изжога. Значит ли это, что мне совсем нельзя есть фрукты?

О.ХАРДИНА,
Ростовская область.

Нет, от фруктов совсем отказываться нельзя. Нужно проанализировать неприятные ощущения, возникающие в желудочно-кишечном тракте после употребления тех или иных фруктов, а затем обратиться за советом к врачу-гастроэнтерологу.

Цитрусовые, богатые аскорбино-

вой кислотой, не рекомендуется есть при гастрите, язве желудка и эзофагите. При колите противопоказаны яблоки (но они очень полезны при хроническом запоре). Виноград нельзя употреблять при заболеваниях толстой и тонкой кишки, потому что он провоцирует процессы брожения в кишечнике.

Как проверить кислотность желудка

Желудочный сок здорового человека содержит 0,5 процента соляной кислоты. Это - нормальный показатель кислотности. Но он может изменяться из-за различных заболеваний желудочно-кишечного тракта. Чтобы узнать свой уровень кислотности, нужно пройти специальное исследо-

вание - pH-метрию. Эти данные получают во время гастроскопического обследования.

Но можно и самому примерно определить, избыток у вас или недостаток кислоты в желудке. В этом поможет несложный тест.

I БЛОК ВОПРОСОВ

- * Беспокоит ли Вас периодически жгучая боль в желудке?
- * Ощущаете тяжесть под ложечкой после еды?
- * Нападает изжога, особенно если поели жирного, острого, кислого?
- * Бывает отрыжка с кислым привкусом?
- * Запорами страдаете?

II БЛОК ВОПРОСОВ

- * Ощущаете иногда неприятный «медный» привкус во рту?
- * У вас плохой аппетит?
- * Подташнивает по утрам, пока не позавтракаете?
- * Бывает отрыжка с таким привкусом, будто съели не очень свежее вареное яйцо?
- * Часто урчит в животе?
- * Нередко бывают расстройства пищеварения с жидким стулом?

Если ответили «да» на вопросы в первом блоке, у вас наверняка повышенная кислотность. Желудочного сока вырабатывается слишком много. В большинстве случаев виноват в этом микроб хеликобактер пилори, разъедающий слизистую. Из-за него и может начаться гастрит с повышенной кислотностью (гиперацидный гастрит типа В) и даже язва.

Если ответов «да» большинство во втором блоке, у вас снижена кислотность. Возможно, у вас гастрит типа А. Виноваты в этом могут быть гены, а также курение и перекусы фаст-фудом.

Полезный совет

От колита принимайте морковный отвар. Полкило натертой на мелкой терке моркови залейте 1 л воды и варите в течение часа на медленном огне. Потом добавьте 100 г сахара (5 столовых ложек) и 0,5 ч. ложки сливочного масла. Затем долейте воды до объема 1 л и кипятите еще 3-5 минут. Остудите и принимайте в любое время.

К.СИЧКАР, Минская область.

Глава III

Язва

С обострением - только к врачу

У меня язва желудка, которую я лечу соком капусты. А в период обострения принимаю настой семян подорожника. Еще использую мед с лимоном, перечную мяту. Говорят, хорошо помогает чистый спирт, но я не рискнула. А соседка лечится болотным аиrom. А что вы посоветуете?

А.КАРЕТНИКОВА, г.Оренбург.

Язвенная болезнь - заболевание хроническое. Возникнув, как правило, в молодом или зрелом возрасте, при соблюдении здорового образа жизни и режима питания язва может залечиться даже без медикаментозной терапии. Но рецидив неизбежен, если больной не придерживается необходимых правил профилактики.

Язва коварна. Как поведёт она себя, если ее не лечить по принятым в медицине правилам, никто предсказать не может. В определённые периоды язва может никак не проявляться. И вдруг - внезапно возникающее желудочное кровотечение, прободение и другие осложнения. В итоге - операционный стол, и в некоторых случаях

жизнь без желудка. Отсюда вывод: только совместные усилия больного с врачом помогут избежать этих опасных для жизни осложнений.

Ни фитотерапия, ни другие так называемые «народные средства» не в состоянии излечить болезнь и залечить язву при её обострении. На какое-то время могут стихнуть боли, исчезнет изжога. Но вскоре проявления болезни возобновляются. **Народные средства, прежде всего фитотерапия, показаны только в спокойный период болезни - чтобы предупредить обострение.** И только по проверенным методикам!

Существует множество методов избавления от язвы. Хорошо продумана система поэтапного комплексного лечения болезни: коррекция образа жизни и питания, медикаментозная терапия (лечение лекарствами) и физиотерапия.

Как известно, в развитии болезни большую роль играют микроорганизмы, в том числе хеликобактер пилори. Этот микроорганизм отличается низкой чувствительностью к антибиотикам, поэтому, как правило, больным назначают несколько противомикробных препаратов.

Начальный курс лечения (этап антибиотикотерапии), как правило, короткий - 3-7 дней. Но чтобы язва закрылась, требуется время. Чем больше язва, тем продолжительнее лечение. Как правило, боль стихает на фоне правильного лечения быстро - на 2-5-й день многие больные чувствуют себя уже выздоровевшими. Но стоит прекратить лечение, и симптомы болезни вновь возвращаются. При язве луковицы 12-пёрстной кишки для лечения требуется обычно 1-2 месяца, при язве желудка - 2-3 месяца.

У всех язвенников есть общее - их желудок неустанно в течение суток вырабатывает ферменты и соляную кислоту, которые при малейшем повреждении слизистой «разъедают» её до язвы. У здорового же человека железы желудка начинают активно работать только при виде пищи и во время еды. А через 1-1,5 часа желудочное пищеварение заканчивается, и секреция возвращается к исходному уровню.

Поэтому хорошо действуют на язву средства, снижающие секрецию желез желудка. Антисекреторные препараты приводят среду желудка в приближенное к норме состояние, в результате создаются условия для заживления язвы.

Не потеряли своего значения и препараты других фармакологических групп. Но они, как правило, не входят в официальные стандарты для бесплатного лечения в системе обязательного медицинского страхования.

Многие больные, страдающие изжогой, часто пользуются пищевой содой. Но изжога далеко не всегда связана с повышенной кислотностью. **Сода никогда не излечивает болезнь, хотя иногда помогает** (а иногда даже вредна). Она всего лишь на какое-то время изменяет среду желудка за счет щелочи.

Язвенник должен знать, что приём пищи сам по себе на 1,5-2 часа снижает агрессивность желудочного сока. Поэтому крайне важно воспитать в себе привычку есть в одни и те же часы и питаться дробно - 5-6 раз в день. И не только в период обострения. Перед сном следует принять лёгкий второй ужин в виде стакана молока (если молоко хорошо переносится), свежей однодневной

простокваши, киселя, гоголя-моголя, нектарного сока с мякотью.

После излечения язвы больные не реже 2 раз в год должны пройти врачебный осмотр, а при необходимости - обследование.

Соблюдение строгой диеты после

стойкого стихания болезни обязательно. Но регулярность приема пищи все же должна быть постоянной.

Курильщикам придется отказаться от своей привычки. **Курение - один из самых частых и злых провокаторов болезни.**



ФИТОАПТЕКА

Смешать сок алоэ (1 часть), красное сухое вино (2 части), мед (2 части). Настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое.

Принимать при язве желудка и 12-перстной кишки в течение 2-3 месяцев по 1 ст.ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Т.КОЛЕСНИКОВА, с.Шульгинка Алтайского края.

Язва в вариантах

Меня мучает язва двенадцатиперстной кишки, приступы терзают и днем, и ночью. Врач сказал, что у меня язва протекает по второму типу. Что это за типы, разве язва не одинаковая у всех?

В.ГОНЧАРОВА, Ленинградская область.

Ученые, изучая язвы и особенности их осложнений, выделили 6 вариантов течения этой болезни. Первый - характерен для заболевших молодых мужчин. Второй связан с людьми в самом расцвете сил. У представителей старшей возрастной группы болезнь протекает обычно по третьему варианту. Четвертый тип можно назвать женским. У людей преклонного возраста (особенно мужчин) заболевание иногда проходит по пятому варианту, тогда как самая характерная версия для

пожилых пациентов - шестая.

При первом, четвертом и шестом вариантах болезнь протекает относительно благоприятно. Обострения возникают редко, и какое-то время человек чувствует себя здоровым. Осложнений не возникает, а сам недуг хорошо поддается лекарственной терапии. А вот при втором, третьем и пятом вариантах обострение следует за обострением, терзая больного.

Считается, что язва двенадцатиперстной кишки возникает на фоне повышенной кислотности, обост-

рения гастрита и наличии бактерии под названием хеликобактер пилори. Однако всесторонние обследования пациентов свидетельствуют, что при четвертом и шестом вариантах кислотность больных часто бывает нормальной или даже пониженной. Обострение гастрита и присутствие особой

бактерии тоже не всегда наблюдается. Как правило, это случается лишь при первом и втором вариантах.

В общем, у каждого из шести выделенных типов свои особенности, которые врачи учитывают, подбирая наиболее эффективные способы лечения.

Говорящие симптомы

Для язвы желудка характерна тупая, ноющая боль, которая обостряется через полчаса - час после еды.

При язве двенадцатиперстной кишки спазмы чаще всего возника-

ют позднее - через 2-3 часа после приема пищи. Распространенный ее симптом - «голодная боль» (обычно с левой стороны желудка), которая появляется ночью или ближе к утру и проходит после еды.

Можно ли вылечить язву?

Сыну в 21 год поставили диагноз: язва 12-перстной кишки, и сказали, что ее вызывает микроб хеликобактер. Лечат только антибиотиками, но они не помогают. Что можно сделать еще, чтобы помочь ему?

М.ПАНФИЛОВА, Нижегородская область.

Язва желудка и 12-перстной кишки - это по своей сути инфекционное заболевание со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Источником данной бактерии является больной человек, а передается она, попадая в рот с пищей или водой, чаще через грязные руки. Не случайно наиболее часто язвой заболевают люди с низкой санитарной культурой или питающиеся на ходу, всухомятку, в забегаловках.

Успех лечения и профилактики язвенной болезни зависит от выполнения пациентом общих рекомендаций. Для этого нужно отказаться от лекарств, обладающих ulcerогенным действием, то есть таких, которые оказывают побочные действия в виде поражения слизистой оболочки пищеварительного тракта (анальгетиков, нестероидных препаратов, противовоспалительных средств). Следует избегать стрессов, придерживаться строгой диеты,

прекратить курить и злоупотреблять алкоголем.

Существуют различные схемы медикаментозного лечения язвы, но их основной принцип один: комбинирование непосредственно противоязвенных препаратов с антибиотиками, способствующими

уничтожению хеликобактера пилори (трихопол, тетрациклин, антибиотики последнего поколения), с антацидными, т.е. снижающими кислотность (альмагель), спазмолитиками (папаверин, атропин) и седативными препаратами (экстракт валерианы, настойка пустырника).



ФИТОаптечка

При язве двенадцатиперстной кишки надо срезать пару листьев золотого уса сантиметров по 20 длиной, мелко покрошить в поллитровую банку, залить водкой и поставить в темное место при комнатной температуре. Через 2 недели лекарство готово.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс 5-10 дней.

Л. ПОПОВА, г. Сыктывкар, Респ.Коми.

Меню для язвенника

У меня язва желудка, и хотелось бы узнать, какие продукты должны быть в основе моего рациона.

Е.ГОРСКАЯ, Калужская область.

Очень полезны при язве желудка протертый гороховый суп с маслом, свежеприготовленный творог, который неплохо бы протереть и размешать со сливками. Пюре из капусты тоже можно включить в рацион. Кстати, особая благодарность язвенников - капустному соку. Раньше, до изобретения антибиотиков, даже эксперименты ставились по лечению язвы желудка и 12-перстной кишки соком.

Чай лучше пить со сливками - молоко в чистом виде язвенниками обычно плохо переносится. Блокирует выделение желудочного сока, успокаивает слизистую мед: это одна

из немногих сладостей, полезных при язве желудка. А если с меда «заберет» изжога, попробуйте долго и медленно пожевать несколько зерен овса.

В Белоруссии принято готовить обволакивающий отвар из молока, меда и овса. стакан овса заливают пятью стаканами воды и варят до тех пор, пока смесь не будет похожа на жидкий кисель. Потом кисель процеживают, добавляют в него еще 2 стакана молока и 4 ч. ложки меда. Такой калорийный напиток помогает восстановить силы и при других заболеваниях.

Знаменитый лекарь язвы - кар-

тофельный сок: выжимку лучше делать из красных сортов картошки. Принимать сок надо 3 раза в день перед едой по полстакана. Но оставлять его в холодильнике нежелательно, лучше каждый раз готовить свежий.

Готовьте кисели из клюквы, шиповника, яблок. Вместо сахара используйте мед. Из настоев наиболее полезен тот, что на льняном семени. Он оказывает на желудок обволакивающее и успокаивающее действие. Готовится настой следу-

ющим образом: 2 ч. ложки семени залейте 1,5 стакана кипящей воды, выдержите полдня. Льняную воду надо пить утром натощак.

Из трав «противоязвенными» считаются также зверобой (крепким его заваривать нельзя!), календула, крапива, лапчатка, крестовник, солодка голая, лопух, полынь, шалфей, тимьян и тысячелистник. Помогает облепиховое масло, но только не сами ягоды облепихи, наоборот, способствующие образованию кислоты.

Не опоздайте!

В последнее время у меня очень часто болит живот после еды, мучает тошнота, изжога. Могут ли такие боли быть симптомами язвы желудка или двенадцатиперстной кишки?

О.ЛОСИНА, Тверская область.

Язвенная болезнь - это хроническое рецидивирующее заболевание, приводящее к нарушению пищеварения. Для нее характерны сезонные обострения, обычно это бывает весной и осенью.

Причинами заболевания могут стать нарушения иммунитета, неврозы, переутомление, длительный стресс. Доказано провоцирующее действие бактерии хеликобактер пилори. Важную роль играет и наследственная предрасположенность к патологиям желудка и двенадцатиперстной кишки. Кроме того, развитию болезни способствуют нарушения в питании, алкоголь, курение.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки чаще наблюдается у молодых мужчин с особой «язвенной» конституцией:

высоких, худощавых, легковозбудимых. Однако нередко язвенная болезнь развивается и у мужчин и женщин среднего возраста, имеющих избыточный вес. Без лечения заболевание может тянуться десятилетиями, а в пожилом возрасте обострения принимают постоянный характер.

Как распознать болезнь? Язвенная болезнь, как правило, сопровождается болевыми ощущениями, хотя встречаются и безболевые, «немые» язвы. Она опасна тем, что может привести к развитию опухоли.

Для язвы желудка характерны боли в животе, связанные с приемом пищи. У пожилых людей они возникают после еды.

Для язвенной болезни двенадцатиперстной кишки характерны утренние, ночные и «голодные»

боли в подложечной области. Они могут отдавать под лопатки. Характер болей при обеих патологиях - тупые, ноющие или острые. При язве опасно изменение кислотности желудочного сока, особенно в пожилом возрасте, в сторону снижения, вплоть до нулевой. При нулевой кислотности высока опасность онкологии желудка.

При длительно существующих язвах может образоваться воспалительный инфильтрат, который постепенно проникает в рядом лежащие поджелудочную железу или кишечник. При этом исчезает сезонность обострений - боли в эпигастральной (подвздошной) области становятся постоянными, тянущими, отдают в спину и левое подреберье. Могут появиться симптомы панкреатита - вздутие живота, нерегулярный, неоформленный стул, изменение концентрации сахара в крови.

ОСЛОЖНЕНИЯ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

Язвенное кровотечение - жизненно опасное состояние, возникающее в результате разъедания стенки желудка или двенадцатиперстной кишки длительно существующей и прогрессирующей язвой.

Ее симптомы: внезапная слабость, головокружение, резкая блед-

ность, падение артериального давления, холодные конечности, рвота кровью.

При этих симптомах нужно срочно вызвать бригаду «скорой помощи». До приезда врачей:

- * Обеспечить больному горизонтальное положение.
- * На область желудка положить пузырь со льдом.
- * Не давать никакого питья, еды, лекарств.
- * Не разрешать курить.
- * Измерить артериальное давление.
- * При сильной боли сделать инъекцию анальгина.

Перфорация (прободение) язвы. Это нарушение целостности стенки желудка или двенадцатиперстной кишки с выходом их содержимого в брюшную полость. При отсутствии экстренной помощи может развиваться **перитонит** - воспаление брюшины, представляющее непосредственную угрозу для жизни.

Его симптомы: острая, «кинжальная» боль в эпигастральной области (в верхней части живота). Боль не отступает, может развиваться болевой шок. У больного частый слабый пульс, бледная кожа, давление падает.

Помощь аналогична мерам, принимаемым при язвенном кровотечении.



ФИТОаптечка

Клубничный сок является профилактическим средством против колитов и нарушения пищеварения.

Полезно при желудочно-кишечных заболеваниях пить настой из листьев клубники. Их надо тщательно промыть, измельчить и 1 ст. ложку клубничных листьев залить 2 стаканами кипятка. Процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день (утром и вечером) после еды.

М.ГРЕЧКО, г. Чебоксары, Чувашия.

Сезонная напасть

ПРАВДА И ВЫМЫСЛЫ О ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Есть заболевания, о которых пациенты и их родственники, кажется, знают практически все. К таким относится, например, язва желудка. Однако широко распространенные мнения об этой болезни далеко не всегда бывают верными. Обратимся за комментарием к одному из ведущих отечественных специалистов по лечению язвенной болезни, доктору медицинских наук Семену РАПОПОРТУ.

ОПАСНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЯЗВЕННИКА

Тяжелое для язвенников время обычно приходится на весну - осень. Это сезоны так называемого неустойчивого равновесия. Врачи это называют десинхронизмом - рассогласованием биоритмов. В основе этого процесса лежит нарушение выработки мелатонина - гормона, отвечающего за наш жизненный ритм и адаптацию к световому режиму. Малейший толчок извне (перенесенная на ногах инфекция, стресс, переутомление) - и язва обостряется. По этой же причине врачи не рекомендуют язвенникам работать в вечернюю или ночную смену и по возможности отказаться от командировок с дальними перелетами.

ВО ВСЕМ ВИНОВАТ ХЕЛИКОБАКТЕР

Существует теория, согласно которой важнейшим фактором в развитии язвенной болезни является бактерия *Helicobacter pylori*, обитающая в желудке и поврежда-

ющая его слизистую. Это не совсем верно. С тех пор как гастроэнтерологи стали назначать пациентам лечение, направленное на борьбу с этой бактерией, рецидивы язвы у многих действительно стали возникать значительно реже. Но это вероятнее всего связано с тем, что подавляющие хеликобактер антибиотики действуют и на другую, не менее патогенную флору. Помимо *Helicobacter pylori*, в области язвы присутствуют и стафилококки, и стрептококки, и грибы, о которых далеко не все знают. Между тем эта бактерия присутствует далеко не у всех язвенников.

Наличие хеликобактер не объясняет и многих, связанных с обострением язвенной болезни вопросов: чем, например, вызвана их сезонность; почему у людей «трудных» профессий, сопряженных с большой психоэмоциональной нагрузкой (диспетчеры, шоферы, работники вахтовой службы), язвенная болезнь возникает на 15-20% чаще, чем у других; почему у однояйцевых близнецов, которые живут в разных

частях света и ведут разный образ жизни, язва обостряется в одно и то же время, а само обострение протекает совершенно одинаково?

ОБОСТРЕНИЯ НЕЛЬЗЯ ИЗБЕЖАТЬ

Ничего подобного! Любая болезнь имеет свою цикличность, при язвенной она особенно хорошо выражена. У здорового человека в ночное время секреция желудочного сока снижается. У язвенника - с точностью до наоборот. Во почему пациенты, страдающие язвенной болезнью, жалуются преимущественно на ночные желудочные боли. Для «скорой» это самое горячее время. А для гастроэнтерологов - великолепная возможность эти самые ночные сбой предупредить.

Согласуясь с биоритмами организма, врачи научились не только ставить диагноз и предугадывать время обострения, но и гораздо эффективнее его лечить. Назначив пациенту прием препарата на то время, когда его организм наиболее к этому препарату восприимчив, медики добиваются хорошего результата. Да и дозы лекарств используют значительно меньше, снижая риск побочного действия. Благодаря гра-

мотному и своевременному лечению язва рубцуется за 21-28 дней.

Сегодня существуют устоявшиеся схемы противоязвенной терапии, включающие препараты последнего поколения - блокаторы H₂ (гистаминорецепторы, тормозящие выработку соляной кислоты, и ингибиторы протонной помпы, активизирующие внутриклеточные защитные механизмы).

В настоящее время антацидные препараты переживают свое «второе рождение». Эти препараты включены практически во все схемы лечения кислотозависимых заболеваний. В основе лечебного действия средств лежит нейтрализация соляной кислоты. Антациды повышают защитные свойства слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта и способствуют качественному улучшению процесса рубцевания. При этом они обладают минимумом побочных эффектов и достаточно быстро снимают ощущения дискомфорта. Поэтому антациды широко используются для профилактики и комплексной терапии язвенной болезни. Комплексный подход к лечению язвенной болезни позволяет в десятки раз уменьшить количество плановых операций.

«Зверь» по прозвищу хеликобактер

Хеликобактер пилори - это бактерия, которая является главной причиной язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. В переводе с латыни это означает

«спиралевидная бактерия, обитающая в привратнике» (нижнем отделе желудка, переходящем в двенадцатиперстную кишку). По разным оценкам, доля людей, носящих в

себе эту бактерию, составляет от 50 до 90 процентов всего населения Земли. Просто с некоторыми она уживается, а с некоторыми «не сходится характерами», и вот тогда начинаются неприятности.

Исследователи обнаружили, что хеликобактер пилори использует необычный прием, пытаясь избежать атаки иммунной системы. Дело в том, что организм, как обычно, привлекает защитные клетки на борьбу с микробом, но вредный микроб «прячется» в слизи желудка, становясь невидимым для лейкоцитов. Когда воспалительный процесс стихает, иммунные клетки уходят, а хеликобактер возвращается на поверхность слизистой, за счет которой питается. Так поддерживается хронический процесс у людей, страдающих язвенной болезнью и гастритом. Если у человека обнаруживают хеликобактер, лечить приходится его семью.

Лечение хеликобактериоза носит название эрадикационная, то есть

искореняющая, терапия. Основные методы обнаружения возбудителя традиционны: либо в крови находят антитела к нему, то есть ответ иммунитета на вторжение «чужака», либо непосредственно в месте обитания ловят сам микроорганизм и, сличая генетические «отпечатки пальцев», доказывают его виновность. Антитела определяют при помощи иммуноферментного анализа (ИФА), а непосредственно самого возбудителя выявляют при помощи полимеразной цепной реакции (ПЦР).

Оба метода требуют вторжения в организм. ИФА - взятия крови из вены, а ПЦР - отщипывания кусочка слизистой желудка при эндоскопическом исследовании (ФГДС).

Контрольное исследование после проведенного курса лечения крайне необходимо. Ведь судить об эффективности борьбы с хеликобактером можно только по повторному анализу.

■ Кстати

По данным специалистов Медицинской академии им. Сеченова, хеликобактер живет на слизистой желудка примерно у 70% россиян. Однако проблема не в наличии бактерии в организме, а в создаваемых нами условиях для ее размножения. Стресс, алкоголь, курение, некоторые пищевые добавки и лекарственные препараты могут спровоцировать появление язвы. А также причиной язвы могут стать нерегулярное питание, перекусывание на ходу, гормоны, содержащиеся в животной пище.

Медики называют это заболевание одним из самых коварных. Дело

в том, что язва может протекать бессимптомно, а может осложниться внезапным кровотечением. Если на вопрос «Что у вас болит?» вы отвечаете: «Живот сверху», возможно, в этом виновата язва. Боль в верхней части живота обычно возникает, что называется, на пустой желудок и исчезает после приема пищи.

При язве необходимо соблюдать строгую диету. Исключить из рациона пряные, острые блюда, чай, кофе, шоколад, жирную пищу, газированные напитки, алкоголь. Принимать пищу надо часто, понемногу и в теплом виде, чтобы она не вызывала раздражение желудка и кишечника.

Полезны белый рис, каши, кисломолочные продукты.

Популярное в народе средство – вода с содой – лишь на время

снимает боль. Лечением это не является.

Светлана ГАВРИЛОВА.

© «Здоровье в доме».

Живот может быть острым

Все тяжелые острые заболевания органов брюшной полости сопровождаются сильной болью в животе. При этом точный диагноз еще неизвестен, но врачи уже не сомневаются, что больной нуждается в срочном хирургическом вмешательстве.

Большинство таких случаев приходится на приступ аппендицита. Все остальные – это прободные язвы, холецистит, камни в почках и желчном пузыре, перитонит, острый панкреатит, кишечная непроходимость, заворот кишок, ущемленная грыжа, внематочная беременность, маточное кровотечение, травма внутренних органов. **Благополучный исход напрямую зависит от того, сколько времени прошло между началом приступа и началом операции.**

Основные признаки «острого живота» – внезапная боль в животе, усиливающаяся при надавливании, и напряжение мышц брюшной стенки («доскообразный живот»). Обычно поднимается температура, учащается пульс. Остальные признаки могут быть разными: тошнота, рвота, запор или понос. Боль может быть умеренной, сильной или непереносимой; постоянной, периодической или схваткообразной; ощущаться в определенном месте, по всему жи-

воту или в одной его половине; развиваться в течение нескольких минут или постепенно. Особенно опасно медлить в тех случаях, когда боль в животе сочетается с симптомами острого малокровия (бледность, слабость, головокружение, холодный пот, слабый и частый пульс, понижение артериального давления). Эти симптомы характерны для внутреннего кровотечения.

При кровотечении в желудок может быть рвота с кровью – свежей или измененной, похожей на кофейную гущу. Кровотечение из нижних отделов кишечника можно заметить по примеси крови в стуле.

Кровотечение в брюшную полость проявляется симптомами «острого живота», общей слабостью, синюшностью кожи. **При подозрении на «острый живот» или внутреннее кровотечение:**

1. Не дожидаясь, пока само пройдет, звоните в «скорую помощь».
2. Приложите к животу холод.
3. Больше ничего не делайте!

Травы лечат язву

Я лечу язвенную болезнь травами. Может быть, мои рецепты помогут кому-нибудь еще.

● Фенхель, ромашку, корни алтея и солодки смешать в равных количествах. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка и настоять 20 минут, потом процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Можно взять цветы липы, ромашки и фенхеля в соотношении 4:3:3.

● Залить 3 ст. ложки травы спорыша (горца птичьего) стаканом горячей кипяченой воды, нагревать 15 минут на водяной бане, охладить 45 минут при комнатной темпера-

туре, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2-3 раза в день. Этот настой помогает при кровотечениях.

● 1 ст. ложку (без верха) березовых почек залить стаканом воды, кипятить 30 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

Все травяные настои надо пить 3-4 недели. Первые 2 недели одновременно с травами принимайте спиртовую настойку прополиса (купите ее в аптеке) по 30 капель 2 раза в день до еды.

В.ВОЛОДИНА,
Иркутская область.

Язвой можно заразиться

Можно ли заразиться язвенной болезнью через поцелуй или общую посуду? Нужно ли родственникам больного сдавать анализы?

О.ТОШКИНА, г.Рязань.

Заразиться можно бактерией хеликобактер, которая провоцирует развитие болезни. К счастью, присутствие в организме этой бактерии еще не означает, что человек болен, хотя такой факт является фактором риска.

Медики рекомендуют всем родственникам больного язвой обязательно сдать анализы на наличие в организме *Helicobacter pylori*. Возможно, кстати, и такое заражение: отец-язвенник целует мать, та - ребенка, и малыш заражается.



ФИТОаптечка

Для больного желудка хорошим средством является девясил. Он помогает и при язве. Проверено!

1 ст. ложку измельченных корней девясила залить стаканом кипятка, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

С.ЖЕСКОВ, г. Октябрьский, Башкортостан.

Папулы в желудке

Мне поставили диагноз: папулез желудка на нервной почве. Что это за болезнь?

В.ЕГОРОВА, п.Вознесенское Нижегородской области.

Консультирует гастроэнтеролог Алла Борисовна ИЛЬЧЕВА.

Термина «папулез желудка» не существует. Наверно, после гастродуоденоскопии врач отметил, что в выходном отделе есть папулы. Папулы - это эрозивное поражение желудка. Иногда эндоскописты описывают эрозию как папулы (это медицинское название).

Причин их возникновения очень много, но чаще всего причиной служит прием лекарственных средств. Например, нестероидные противовоспалительные средства, назначае-

мые при остеохондрозе, раздражают желудок и могут привести к эрозии. Аналоги аспирина тоже могут вызвать эрозивное поражение желудка. Наконец, микроб пилорического хеликобактер, вызывающий язву, может также вызвать и эрозивное поражение. Но на нервной почве папулы никак не возникают.

На нервной почве может быть нарушение моторики желудка, которое выражается в тяжести, чувстве переполненности, изжоге.

Укрощение строптивой

Я страдал язвой желудка много лет. Мне посоветовали для лечения очень хороший рецепт. 1 ст. ложку (без верха) мелко измельченных сухих корней и стеблей **чистотела** (если будете покупать в аптеке, берите пачку с пометкой «для ванн») на ночь залейте 2 стаканами кипятка, укройте, а утром процедите. Принимайте в 3 приема - утром, днем и вечером за полчаса до еды. Настой сразу же надо заедать 1 ст. ложкой свеженатертой на мелкой терке **моркови**, в которую добавьте немного растительного масла (несколько капель).

Курс лечения - 7 дней, потом сделайте на 2 дня перерыв, потом лечение должно продолжаться так: месяц приема, месяц перерыв, месяц приема.

В первую неделю, возможно, будет обострение, боли - это в порядке вещей. Через полгода повторите курс. Затем для профилактики еще 2 года каждую весну и осень пейте настой по одному месяцу. Язва перестанет терзать ваш желудок.

Ю.ШЕПИН,
Ярославская область.

Не так давно у меня началось сильное обострение язвенной болезни. Лекарственные препараты не помогали, и я решил лечиться народными средствами. Сначала я в течение 3 недель 2 раза в день натошак принимал по 2 ст. ложки облепихового масла. Потом еще 3

недели 2 раза в день, но уже по 1 ст. ложке. Боли прошли уже через неделю.

А после обследования у гастроэнтеролога выяснилось, что язва-то зарубцевалась.

В.КОРЕНЕВ,
Самарская область.

Помидорный медок от язвы

При язве желудка поможет помидорный медок. Спелые красные помидоры размером с крупное куриное яйцо нужно плотно уложить в стеклянную банку и залить жидким, но не растопленным медом так, чтобы мед полностью покрыл помидоры и заполнил пустоты в банке. Накрывать банку плотной бумагой, горлышко обвязать шпагатом и держать в темном

прохладном месте до тех пор, пока помидоры полностью не растворятся в меду. Должна получиться краснорозовая однородная масса. Смесь хранить в холодильнике на нижней полке или в подполе.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

М.ТЕРЕШКИНА,
г. Кемерово.

Ромашковый чай - хорошее средство

Приготовьте крепкий ромашковый чай, заварив 3 ч. ложки цветков ромашки аптечной в стакане кипятка. Пить такой чай надо по утрам натошак, еще лежа в постели. После этого нужно поворачиваться: с боку на спину, со спины на другой бок и затем на живот. В каждом положении следует задерживаться на 10 минут. Желудок при этом омывается ромашковым чаем, его биологически активные вещества попадают во все части желудка. Затем на полчаса поставьте на верхнюю часть живота теплый ком-

пресс с настоем ромашки. Курс - 10 дней. **Компрессы противопоказаны, если ранее были язвенные кровотечения.**

А этот чай особенно полезен при болях, вызванных стрессом. Цветки ромашки, листья мелиссы, листья мяты, семена тмина и фенхеля (по 1 дес. ложке), корень дудника (1 ст. ложка без верха), полынь горькая (1 ч. ложка) смешиваются. 1 ст. ложку этой смеси залейте стаканом кипятка и настаивайте, пока не остынет, процедите. Пейте по 0,5 стакана перед едой.

Фисташки снимут боль

Предлагаю читателям свои простые рецепты здоровья.

- При язве желудка и 12-перстной кишки смешать сок алоэ - 1 часть, красное сухое вино и мед - 2 части. Настоять в темном прохладном месте 1 неделю, периодически встряхивая содержимое.

Принимать в течение 2-3 месяцев по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

- При болях в желудке 2 ст. ложки измельченных фисташек залить 1,5 стакана кипятка, настоять в горячей духовке 1 час, но не кипятить, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Т. КОЛЕСНИКОВА,

с.Шульгинка Алтайского края.



ФИТОаптечка

В домашней аптечке нашей семьи (еще бабушка так завела) всегда есть корень змеевика лекарственного (он продается в аптеке). Им мы лечимся от расстройства желудка, дисбактериоза, воспалений слизистых оболочек полости рта. Пить при этом его нужно как чай.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, поносах и дизентерии 4 ч. ложки измельченных корней змеевика залейте 0,5 л кипяченой воды, настаивайте 8 часов, процедите. Принимайте по 0,5 стакана настоя 3-4 раза в день за полчаса до еды.

В.КОЛОСОВА, Ярославская область.

Спасла дойная козочка

8 лет назад у мужа обнаружили язву желудка. Дважды в год он лежал в больнице. Чем только не лечили, но полного выздоровления так и не наступало. Я стала всюду собирать рецепты лечения язвы, прислушивалась к разговорам людей. И все-таки нашла, по-моему, чудодейственное средство излечения язвы желудка: козье молоко! Пришлось купить дойную козочку, сейчас в деревнях многие предпочитают держать коз

вместо коров. Утром натошак муж выпивал 2 стакана еще теплого козьего молока, а через 2 часа 0,5 стакана свежевыжатого картофельного сока. В обед он выпивал 1 ст. ложку сока алоэ (я покупала его в аптеке), а вечером - 0,5 стакана сока лопуха (выжимала из толстых стеблей лопуха большого). В течение дня муж пил козье молоко столько, сколько хотел. Так он лечился 1 месяц, потом мы сделали месяц перерыв, и он прошел

еще один такой курс лечения козьим молоком. Когда муж поехал на очередное обследование, оказалось, что язва зарубцевалась и операция не потребовалась. Но козье молоко муж все равно продолжал пить, оно очень вкусное и полезное. Козьим

молоком я вылечила маленькую дочку от дисбактериоза. Последствия пищевого отравления проходят, если пить молоко очень быстро. Волшебное и очень доступное лекарство.

Е.МЕРЦАЛОВА,
Владимирская область.

Березовые почки помогли

Когда у моего 40-летнего мужа заболел желудок, он после еды от боли не знал куда деться... Врачи определили у него луковичную язву желудка. Но в больнице муж не стал лечиться. Я вылечила его сама березовыми почками. Вот рецепт. Настаивать 2 ст. ложки почек белой бородавчатой березы в 0,5 л водки (или спирта). Нужно такую настойку

выдерживать 10 дней в темном месте.

Муж пил по 1 ч. ложке настойки перед едой 2 недели, и боли прекратились. Но еще 2 недели он попил для полнейшего выздоровления. С тех пор он забыл о болях в желудке.

Ему сейчас 70 лет, и желудок его ни разу не беспокоил.

С.САХАРОВА, Чувашия.

Осиновая лапша предупредит рецидив

Хочу поделиться своим рецептом лечения язвы. Кстати, он проверен лично на себе. В итоге я вылечил язву желудка, и с тех пор она меня больше не беспокоит.

Вылечила меня кора осины. Ее лучше всего собирать весной (в конце апреля - начале мая).

Срезать кору надо с толстых веток. Затем ее следует хорошенько промыть водой и высушить. Нарезать мелко, в лапшу. Горстку нарезанной коры положить в эмалированную литровую кружку, залить 0,5 л воды, кипятить

10-12 минут. Полчаса настаивать отвар, процедить. Принимать отвар вечером перед сном по стакану, через 2 часа после ужина. Отвар горький, поэтому для улучшения вкуса можно добавить 1 ч. ложку меда. Курс лечения - 7 дней. После 2-3 дней надо сделать перерыв, потом все повторить.

Во избежание рецидива для профилактики я пил отвар по 2-3 дня весной и осенью. Сейчас не нуждаюсь даже в профилактике, прошла моя язва.

С.СЫРОВ,
Нижегородская область.

Серебряный доктор

Расскажите о лечении язвы желудка раствором ионов серебра. Он лучше лечения антибиотиками?

Д.МАЛЬЦЕВА,
Тульская область.

Полезные свойства серебра известны с давних пор, но официальная медицина для лечения болезней желудка использует их всего несколько лет.

Растворы на основе ионизированного серебра оказывают противовоспалительное и антибактериальное действие. Это необходимое условие для лечения инфекционной язвы желудка, вызванной микробом хеликобактер пилори.

Микроб очень коварен, он чаще всего прячется под слизистой желудка, что делает его недоступным для антибиотиков. Поэтому традиционное лечение язвенной болезни не всегда дает результат. И тогда требуется дополнительный курс с увеличением дозы антибактериальных препаратов, чреватый дополнительными побочными осложнениями.

Ионы серебра способны проникать сквозь слизистую и оказывать действие на обосновавшиеся под ней вредные микробы. Это более щадящий способ борьбы с язвой, он не вызывает побочных эффектов и практически не имеет противопоказаний. Но в то же время бывают ситуации, когда и его применение безрезультативно. Если через два месяца после лечения хеликобактер обнаруживается

снова, врачи опять назначают антибиотики.

Не проводится лечение раствором ионизированного серебра при наличии онкологических заболеваний желудка или кишечника. Особого внимания требуют пациенты с полипами в желудке, предварительно им необходимо пройти обследование. И естественно, такой метод исключен, если есть аллергия на серебро.

Курс лечения серебром состоит из 8-12 процедур, которые необходимо проводить ежедневно, в крайнем случае через день. Утром натощак больной выпивает стакан раствора ионизированного серебра, а затем отправляется на электрофорез. Через 20 минут ионы серебра начинают действовать.

Неприятных ощущений при лечении не возникает, все, как при обычной физиотерапии.

К лечению надо обязательно подготовиться, для этого потребуются 2 недели. Прежде всего соблюдать диету и, кроме того, необходимо пропить курс препаратов, снижающих кислотность желудочного сока. Ионы серебра в кислой среде теряют свои лечебные свойства, они образуют соли, которые просто выпадают в осадок. Больше никакой предварительной подготовки не требуется.



ФИТОаптека

При язвенной болезни 1 ч.ложку свежего сока подорожника смешать с 1 ч. ложкой меда и прогреть на водяной бане 20 минут. Употреблять 2-3 раза в день до еды (при пониженной кислотности). Пожилым людям полезно подольше держать подорожник с медом под языком.

С.ЧЕНЧИНА, Пермский край.

Прополис спешит на помощь

Один мой знакомый пчеловод утверждает, что еще никогда не обращался к врачам за помощью. Все свои недуги излечивает продуктами пчеловодства. Особенно ценным, по его мнению, является прополис.

Он лечит прополисом всю свою семью, своих близких, родственников и знакомых. Я поинтересовался, при каких болезнях помогает прополис. Пчеловод рассказал, как недавно лечил бронхиальную астму у одного своего знакомого. Взял 20 г измельченного прополиса и залил 80 г этилового спирта в бутылку с пробкой, настоял, периодически взбалтывая, в течение 10 дней, затем профильтровал.

Больной принимал по 20 капель жидкости, разбавляя молоком, за 30 минут до еды 3 раза в день. После двух месяцев лечения болезнь его оставила.

Приходилось ему помогать родственнику, который страдал язвой двенадцатиперстной кишки. Для этого пчеловод брал 10 г измельченного прополиса, заливал в бутылке 100 мл 70%-ного этилового спирта, в течение 30 минут взбалтывал, затем

ставил на трое суток настаиваться, после этого снова взбалтывал и держал в холоде 2 часа, затем фильтровал через бумагу.

Приготовленный настой нужно принимать по 15-20 капель с кипяченым молоком 3 раза в день за 1-1,5 часа до еды в течение 20 дней, а через 2 недели курс повторить. Язва после лечения зарубцевалась.

Справлялся и с тугоухостью. Для лечения тугоухости он применял 40%-ную спиртовую настойку прополиса в смеси с жидким растительным маслом (предпочтительно оливковым или кукурузным) в концентрации 1:4. При взбалтывании смеси образуется однородная жидкость - масляно-спиртовая эмульсия прополиса. Перед употреблением жидкость нужно взбалтывать. Марлевые турундочки пропитывают масляным раствором и вводят в слуховой проход.

Детям после 5 лет делают процедуры ежедневно на ночь, на 10-12 часов (10-14 процедур), взрослым - через день на 36-38 часов (10-12 процедур).

Больше всего приходилось лечить

хронический гастрит и хронический колит. Эта процедура уже хорошо отработана. Одну часть измельченного прополиса заливают в стеклянной посуде пятью частями 95%-ного этилового спирта и настаивают при комнатной температуре в течение 2 суток, затем фильтруют, разбавляют охлажденной кипяченой водой до 30%-ного содержания спирта.

Принимают по 40 капель настойки в стакане охлажденного чая или молока 3 раза в день за 1 час до еды в течение 10-15 дней.

Этот метод лечения всегда давал положительные результаты, и больные получали ощутимое облегчение за довольно короткое время.

Прополис эффективен также при лечении хронических заболеваний предстательной железы, гипертонии, эрозий шейки матки, снижении иммунитета. Он помогает организму справиться с различными инфекциями без применения антибиотиков.

М.СТАНКЕВИЧ,
Беларусь, г.Витебск.

После резекции желудка

Осложнения нужно преодолеть

У меня была язва желудка. Сделали операцию - удалили часть желудка. Какие могут возникнуть осложнения после нее?

С.ЦАПЛИНА, Курская область.

Все зависит от вида операции и размеров удаленной части желудка. После обширной резекции желудка от осложнений страдает каждый 10-й человек.

ДЕМПИНГ-СИНДРОМ

Чаще всего он возникает после приема пищи. Человек может жаловаться на слабость, утомляемость, сердцебиение, головокружение, головную боль, обморочное состояние,

тошноту, рвоту, диарею.

Демпинг-синдром легкой степени можно предупредить диетой: требуется частое высококалорийное питание дробными порциями, ограничение углеводов и жидкости, полноценный витаминный состав пищи.

При демпинг-синдроме средней тяжести в дополнение к диетотерапии нужно принимать специальные лекарственные препараты.

СИНДРОМ ЖЕЛЧНОЙ РВОТЫ

Он может развиваться после резекции желудка, когда образуются выключенный с одной стороны слепой отдел кишечника и нарушается его функция. Больные ощущают тяжесть или распирающие боли в эпигастральной области и правом подреберье, усиливающиеся после приема пищи. Эти ощущения постепенно нарастают и вскоре завершаются обильной желчной рвотой (иногда с примесью пищи), приносящей заметное облегчение.

Лечение: щадящая диета, противовоспалительные средства, повторные промывания желудка. Если синдром сопровождается частой и обильной рвотой, это - показание к операции.

РЕЦИДИВНЫЕ ПЕПТИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Они развиваются обычно в тощей кишке через несколько месяцев или даже лет после оперативного вмешательства по удалению изъязвленного участка желудка. Пептическая язва сходна с язвенной болезнью, однако отличается большим постоянством течения. Для пептической язвы характерны такие осложнения, как кровотечение, перфорация, развитие желудочно-кишечных свищей.

Пептическую язву без тяжелых клинических проявлений начинают лечить консервативным путем. Если это оказывается неэффективным и развиваются тяжелые осложнения, поможет только операция.

РЕЗКОЕ СНИЖЕНИЕ ВЕСА

Чаще всего это происходит после обширной резекции желудка. Причиной являются снижение объема пищи, непереносимость отдельных продуктов, нарушение процесса всасывания жира и белка, усвоения витаминов и минеральных веществ. Могут наблюдаться диарея, гипервитаминозы, остеопороз или размягчение костной ткани.

Основа лечения - диеты. В тяжелых случаях нужно лечиться в стационаре.

АНЕМИЯ

Развитие железодефицитной анемии связано с резким снижением выработки соляной кислоты прооперированным желудком, нарушением всасывания железа и плохим усвоением витаминов.

В этом случае врачи рекомендуют переливание крови, препараты железа, соляной кислоты или желудочного сока, витамины С, В₁, В₁₂.



ФИТОаптечка

Из настоев при язве желудка наиболее полезен тот, что на льняном семени. Он действует на желудок обволакивающе и успокаивающе. Готовится настай следующим образом: 2 ч. ложки семени залейте 1,5 стакана кипящей воды, выдержите полдня. Льняную воду надо пить утром натощак.

Г.ГРИГОРЬЕВА, г. Курск.

Что едят после резекции

Муж перенес операцию по резекции желудка, и теперь всякий раз после еды он чувствует себя плохо: болит и кружится голова, колотится сердце. Что такое - резекция желудка и почему мой муж так плохо себя чувствует после нее?

И.МАЛЫГИНА,
Кировская область.

Резекция желудка означает его частичное удаление. В норме пища из пищевода поступает в желудок и там задерживается на то время, что требуется для переваривания. Если же часть желудка отсутствует, еда из пищевода немедленно попадает в тонкий кишечник.

При этом пища, не успев обработаться необходимыми желудочными соками, начинает активно контактировать со слизистой кишечника. В особенности быстро всасывание происходит, если еда содержит легкоусвояемые углеводы, содержащиеся в сладостях. Из-за того, что пища не проходит положенный ей процесс, она попадает в кишечник недопереваренной. Поэтому возникает чувство тяжести, вздутие живота, могут являться головные боли, потливость, полубомбочные состояния, сонливость, слабость.

То, что происходит с вашим мужем, называется демпинг-синдромом и может привести к потере трудоспособности. Сейчас ему нужна физиологически полноцен-

ная, механически щадящая пища с нормальным содержанием жиров и высоким содержанием пищевых волокон и белка, чтобы замедлить опорожнение желудка.

Следует ограничить прием белого хлеба, сахара. Молочные продукты не рекомендуются. Все блюда не должны быть ни горячими, ни холодными. Во время еды нельзя пить, все жидкости лучше принимать отдельно.

Особенно полезными для человека, перенесшего резекцию желудка, будут белки, которые держатся в нежирном мясе, рыбе, курице, яйцах, твороге, сыре. В рацион необходимо подключить фрукты, овощи, ягоды, соки, отвар шиповника. В первые 2-3 месяца после операции желательно есть измельченные или протертые продукты, приготовленные на пару, пить соки и кисели.

Человек после резекции желудка должен есть 5-6 раз в день, можно лежа, если он чувствует себя плохо. Для регуляции моторики желудка и кишечника обычно назначается церукал или дебридат.



ФИТОаптека

От язвенной болезни желудка 0,5 стакана нарезанных листьев алоэ смешать со стаканом сахарного песка, настоять в темном месте 3 дня, затем добавить стакан красного вина и настаивать еще сутки.

Принимать по 1 ст. ложке 2-3 раза в день перед едой в течение 1-2 месяцев.

М.РЯЗАНОВА, г. Ростов-на-Дону.

Все нашлось на огороде

После операции на желудке я чувствовала себя настолько плохо, что сил совсем не было, думала даже - умру. На лекарства огромные деньги истратила. Ничего не помогало, и я начала лечиться народными средствами.

Все нашлось на огороде. 2 года пила настой ноготков, отвар корня солодки, настойку золотого уса, у каланхоэ просто ела листья. От отрыжки спасалась свежими огурцами. Зимой пью малосольный рассол

и ем капусту. Пью свекольный и морковный сок. 2 раза в день употребляю пыльцу пчелиную. Начала чистить язык и сосать по утрам подсолнечное масло. Конечно, не ем жирного и жареного, а остальное - все подряд.

Через 3 года я, наконец, стала чувствовать себя хорошо. Мне всего лишь 60 лет, хочется еще внучат вырастить.

Т.ТРОШКИНА,
Московская область.

Полезный совет

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки советую перед едой съедать немного чистого меда.

За час до завтрака и обеда: по утрам - 1 ст. ложку, днем - по 2 ст. ложки. По вечерам, через 3 часа после ужина - по 1,5-2 ст. ложки. Мед надо есть подогретым. Курс медового лечения - 15-20 дней.

При повышенной кислотности желудочного сока (гиперацидном гастрите) тоже поможет мед. 1 его ст.ложку развести в стакане теплой воды и выпивать за 1,5-2 часа до еды.

Ю.ЛЮБОМИРОВА,
Костромская область.

Глава IV

Расстройство пищеварения и его последствия

Метеоризм

Вздутие живота небезопасно!

Очень часто после приема пищи у меня начинаются сильные боли в животе, метеоризм. Ощущение, что желудок переполнен, а живот вот-вот лопнет! Как излечиться от этого?

**И.ГОНЧАРЕНКО,
Курская область.**

Расстройство желудка в той или иной степени характерно для большинства людей. Существует целый ряд серьезных причин повышенного образования газов в кишечнике, ощущения переполнения в желудке и общего дискомфорта после определенной пищи.

Например, это наблюдается после молочной еды из-за непереносимости лактозы (неспособности переваривать молочный сахар). С возрастом в организме образуется меньшее количество лактазы - фермента, необходимого для переваривания лактозы. Из-за отсутствия лактазы непереваренный молочный сахар начинает бродить, провоцируя процесс усиленного образования газов. Скопившиеся газы и вызывают ощущение переполнения желудка.

Повышенному газообразованию могут способствовать также некоторые трудно перевариваемые продукты: бобовые, орехи, семечки, фрукты, брюссельская капуста, овес, ячмень, мед и дрожжи.

Бывает и так, что метеоризм становится следствием пищевой аллергии. В таком случае к вздутию живота могут присоединиться сыпь и насморк.

Расстройство желудка характеризуется острой реакцией нервных окончаний на раздражающую пищу или напитки. При этом в толстом кишечнике возникают мышечные спазмы, его содержимое не может продвигаться дальше, возникают запоры.

В результате стенки кишечника растягиваются, кишечные массы уплотняются, а ощущение переполнения живота усиливается.

Если же проблема **еще не стала острой**, следуйте некоторым проверенным рекомендациям.

*После еды выходите на прогулку.

*Старайтесь заниматься спортом или хотя бы делать зарядку. Физические упражнения ускоряют перистальтику кишечника и способствуют выделению гормонов, повышающих эту активность.

*Используйте средства, уменьшающие образование газов. Снять напряжение живота и ощущение переполнения помогает феизим-95 (перед приемом лекарства обязательно проконсультируйтесь с врачом).

*Уменьшите прием таких стимулирующих средств, как кофе, чай и шоколад, которые приводят к чрезмерной возбудимости пищеварительной системы. Замените черный чай и кофе чаями из трав: перечная мята, ромашка или укроп уменьшают скопление газов в животе.

*Употребляйте в пищу больше пищевых волокон, которые размягчают содержимое кишечника и уменьшают образование газов, снимая спазмы.

*Пейте меньше молока или употребляйте молоко без лактозы. Желательно добавлять к молочным продуктам жидкую лактазу: ее сейчас можно купить в супермаркетах и диетических магазинах. Йогурты и выдержанные сыры содержат небольшое количество лактозы, поэтому их можно есть без риска для здоровья.

*Жир также часто вызывает нарушения пищеварения, повышает образование газов в кишечнике.

*Избегайте слишком горячей или слишком холодной пищи. Старайтесь не пить газированные напитки и не жевать резинку.

*Во время еды не торопитесь, тщательно пережевывайте пищу, чтобы не заглатывать лишний воздух. Слюна содержит ферменты,

которые начинают расщеплять пищу перед тем, как она попадает в желудок.

*Принимайте препараты для облегчения предменструального синдрома. Перед месячными многие женщины страдают от метеоризма. В это время лучше принимать комплекс витаминов группы В, магния и калия.

Если же вздутие живота стало постоянной проблемой, это может

быть симптомом непроходимости кишечника или закупорки мочевыводящих путей, аппендицита, желчно-каменной болезни, язвы и даже опухоли. При наличии **стойкого, возникшего по неизвестной для вас причине вздутия живота, продолжающегося более трех дней, нужно не медлить с визитом к врачу.** Особенно опасным будет промедление, если кроме вздутия живота, вы чувствуете боль.

Аппендицит или нет?

Начало аппендицита часто проходит аналогично расстройству пищеварения и проявляется тупыми болями в верхней половине живота.

Существует несколько верных признаков, по которым можно отличить аппендицит от обычного расстройства желудка.

*Боли, вызванные желудочными проблемами, обычно проходят через несколько часов, а боль при аппендиците не прекращается и становится все сильнее.

*При расстройстве желудка обычно бывает многократная рвота и понос, а при аппендиците кишечник не опорожняется.

*При аппендиците человек ста-

рается лежать на правом боку, прижав ноги к животу. Если больному слегка надавить сомкнутыми пальцами на живот ниже пупка, а затем резко одернуть руку, то это усилит боль.

В любом случае при подобных недомоганиях **следует немедленно вызвать «скорую помощь».** А до приезда врача ни в коем случае

***не кладите** больному на живот грелку (тепло способствует развитию аппендицита),

***не давайте** болеутоляющих средств и других лекарств, так как это затруднит постановку диагноза,

***запрещается** больному есть и пить.



ФИТОаптека

При частых поносах 3 части корня кровохлебки или лапчатки гусиной, по 2 части девясила и бессмертника, 3 части высушенных ягод черники смешайте, смелите в кофемолке и 0,5 ч. ложки полученной смеси залейте стаканом кипящей воды. Накройте крышкой и настаивайте, пока настой не остынет. Пить 3 раза в день за 20-30 минут до еды по трети стакана.

М.МАРКЕЛИНА, Иркутская область.

Избегайте неприятных встреч

БУНТ В ЖИВОТЕ

Чтобы избежать встреч с неприятными бактериями, врачи рекомендуют обращать внимание на следующие продукты.

Если варёный рис долго оставался теплым, в нем можно обнаружить **бациллу эхиноцереус**, которая вызывает рвоту спустя час после еды, позднее - понос. А чтобы отравления не случилось, рис нужно охлаждать и держать в холодильнике.

Клостридия активно размножается в фарше, мясной подливке или начинке, стоящих на малом огне или в теплом месте. Спазмы в нижней части живота, понос и головная боль, возможно, температура пройдут уже через сутки. «Скорая» облегчит ваше состояние быстрее.

До 10 дней можно промучиться с похожими симптомами при отравлении **кишечной палочкой**, которая неплохо себя чувствует в непрожаренных мясных котлетах и других продуктах из мясного фарша. Эту

серьезную форму отравления лечат только в стационарах.

Листерия встречается, главным образом, в мягких сырах. Может размножаться при температуре холодильника. Вызывает симптомы, похожие на грипп. Особенно опасна эта бактерия для маленьких детей и пожилых людей.

Сальмонелла обычно попадает в организм из сырых яиц, недоваренной птицы, а также из готовой пищи, оставленной на несколько часов в теплом помещении.

Стафилококк легко попадает на еду от зараженных людей. Источниками отравления могут стать - ветчина, птица и печеные изделия с кремом.

Симптомы отравления этими видами бактерий одинаковы: боли в нижней части живота, тошнота, рвота, понос, озноб, слабость, головокружение.

Не старайтесь лечиться самостоятельно. Без медицинской помощи не обойтись.



ФИТОаптека

При желудочных заболеваниях и как закрепляющее средство надо пить чай из листьев черемухи. Горсть листьев залить крутым кипятком в фарфоровом чайнике и настаивать 10 минут. Пить как привычный чай.

Ягоды черемухи используются как вяжущее средство при любых расстройствах желудочно-кишечного тракта. 1 ст. ложку сушеных ягод залить стаканом кипятка и кипятить 20 минут. Пить по четверти стакана 3 раза в день перед едой.

В.ГРОШОВА, Тверская область.

Полезный совет

Что можно принимать при расстройстве кишечника дома? Белую глину, смекту, энтеросгель, активированный уголь, полифепан, фильтрум. Эти средства обладают сорбирующим эффектом, выводят из организма токсины, а смекта, энтеросгель еще и функцию пищеварительного тракта восстанавливают.

Настои из противовоспалительных трав также полезно использовать, если вы отравились. Ромашка, шалфей, зверобой... Традиционная дозировка для приготовления настоя - столовая ложка на стакан кипятка. За один прием можно выпить от ложки до четверти стакана.

Антибиотики против расстройства желудка

Какие из современных антибиотиков помогают при расстройствах стула?

О. КНИГИНА, Воронежская область.

На вопрос отвечает гастроэнтеролог Елена Николаевна КОЛОДЕЙ:

Их много, но наиболее успешно применяются альфанормикс (другое название - рифоксимин), интетрикс, метронидазол. Лекарство выписывает врач. Дозировка зависит от конкретной проблемы, из-за которой возникло расстройство.

Дисбактериоз

Что вызывает болезнь?

Долгое время дисбактериоз может никак не проявляться. Разве что иногда у больного возникают боли в

животе, тошнота, нарушение стула, слабость, быстрая утомляемость. Многие пациенты не обращают на

это внимания, а обращаются к врачу тогда, когда дисбактериоз проявляет себя «в полный рост».

Каких-то конкретных признаков, свидетельствующих об этом недуге, нет. Пациенты жалуются на боли в животе (от слабых до выраженных), нарушения стула и пищеварения, повышенное газообразование, тошноту, иногда – рвоту. У маленьких детей может быть недостаточный прирост массы тела даже при хорошем аппетите. Связано это прежде всего с тем, что при дисбактериозе нарушается всасывание полезных веществ из кишечника.

Если недуг вызван **стафилококком**, то повышается температура тела, возникают слабость и разбитость, мучает головная боль, снижается аппетит. Многих пациентов беспокоят бессонница, боли в животе, расстройство кишечника (стул становится частым, до 7-10 раз в сутки, нередко со слизью и кровью). Многим пациентам ошибочно ставится диагноз «кишечная инфекция» и назначается курс антибиотиков. Но через некоторое время болезнь обостряется вновь.

Если дисбактериоз вызван **грибками** (возбудителями молочницы), то пациенты жалуются на боли в животе, тошноту и вздутие живота. Стул частый, жидкий, со слизью, с зеленью, может быть пенистым.

Если болезнь вызвана **протеем**, то больных беспокоят постоянные боли в животе, слабость и утомляемость. Отличительные признаки этого недуга – обложенный белым налетом язык и стул в виде кашицы.

Но чаще всего дисбактериоз вызывается не одним, а несколькими видами микробов.

КАК ЛЕЧИТЬСЯ?

Если болезнь связана с недостатком полезной микрофлоры (например, бифидо- или лактобактерий), то назначаются соответствующие препараты: бифидумбактерин, лактобактерин, линекс, бифиформ и т.д. Эти лекарства содержат недостающие микробы, способствуют заселению кишечника нормальной флорой.

Если же в кишечнике живут «вредные» микробы, такие, как, например, стафилококк, то лечение проводится в два этапа. Сначала устраняется вредный микроб, и только после этого кишечник заселяется микробами полезными. Для этого могут использоваться антибиотики, нитрофураны, бактериофаги, а также сорбенты (активированный уголь, полифепан, смекта). **Но важно помнить, что самостоятельно пить антибиотики нельзя: этим можно сильно навредить своему кишечнику.** Иногда врачи прописывают пациентам ферменты (фестал, мезим-форте, панкреатин). Долго применять их не рекомендуется, так как они могут угнетать выработку собственных ферментов организма. Кроме того, к основному лечению подключаются средства, укрепляющие иммунитет, и витамины.

Впрочем, обольщаться и ждать быстрого результата не стоит: в любом случае, лечиться при дисбактериозе придется долго. У пожилых людей недуг может тянуться годами. Связано это с возрастными изменениями кишечника и со снижением иммунитета. Главное, чтобы обострения болезни возникали как можно реже и протекали легче.

Ольга СОРОКИНА.



ФИТОаптечка

При расстройстве кишечника принимайте 2-3 раза в день за полчаса до еды по 1 ч. ложке свежего сока алоэ.

А.ХРОМЧЕНКО, г. Ижевск, Удмуртия.

Если замучил понос...

Поносом врачи называют частый и жидкий стул. Понос - это противоположность запору, другая крайность, жить с которой ничуть не легче. В норме каловые массы оформленные, коричневого цвета, не водянистые, в них не должно быть примесей слизи, крови, зелени или чего-то еще.

Инфекционный понос, с зеленью, с пеной, с примесями слизи и крови наблюдается при попадании в наш организм болезнетворных бактерий или вирусов. Как правило, он сопровождается повышением температуры, а иногда - и нарушением общего состояния.

Но нередко понос бывает признаком хронического энтероколита - воспаления толстого и тонкого кишечника. Этот недуг может вызываться самыми разными причинами: воздействием токсических веществ, аллергией, глистами, недолеченными инфекционными заболеваниями, нарушениями иммунитета, дисбактериозами.

Дисбактериоз кишечника - состояние, вызванное нарушением кишечной микрофлоры. При этом в кишечнике могут быть бактерии, которых там жить никак не должно, а может просто не хватать своей полезной микрофлоры.

Дисбактериоз чаще диагностируется у маленьких детей, которые беспокоятся, плачут, сучат ножками, «сигнализируют» таким образом родителям о своем заболевании и вынуждая их обращаться к медикам. А вот старшие пациенты нередко остаются без внимания, хотя дисбактериоз может быть и у них. Чтобы избавиться от этого недуга, потребуется участие врача и постановка специальных анализов.

Но в любом случае лечить понос (так же, как и запор) нельзя без соблюдения диеты! Без нее все ваши усилия будут напрасны, как бы вы ни старались!

ЧТО ЕСТЬ МОЖНО, А ЧТО НЕЛЬЗЯ?

- **Забудьте** про острые подливки с луком и специями, газировку, кофе, шоколад, дрожжи, горох, фасоль, бобы, свежую белокочанную капусту, арбузы и дыни;

- уберите на дальнюю полку консервы;

- ограничьте молоко;

- помните, что разжижение стула вызывают абрикосы, слива, свекла, виноград, крыжовник, малина, облепиха; из сухофруктов - курага и чернослив;

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

- стимулируют кишечник также сладости, кисломолочные продукты, гречневая каша, пшеничные отруби, мед, сахар, варенье, сладости;

- «закрепляющим» действием обладают гранат, рис, настой и отвар черники, черной смородины, груши, крепкий чай, слизистые супы и большинство «белых» каш;

- готовьте блюда на пару или на воде; можно и запекать продукты, но только без грубой корки. Жарение исключается!

РЕКОМЕНДУЮТСЯ:

- Хлеб пшеничный несвежий (вчерашней выпечки или подсушенный);

- супы на некрепком мясном, рыбном бульоне или овощном отваре (кроме капустного);

- нежирное мясо, курица, индейка - запеченные, отварные или приготовленные на пару;

- рыба - только нежирная;

- молоко, сливки и сметана - только в качестве добавки к блюдам; вчерашний кефир - в самостоятельном виде; нежирный творог;

- яйца - одно-два в день в виде омлета;

- каши на воде (или с добавлением молока);

- из овощей - картофель, цветная капуста - вареные или запеченные;

- из фруктов - все спелые и сладкие, без кожуры;

- соусы, приготовленные на слабом мясном, рыбном бульоне или молочные;

- из напитков - некрепкий чай, некрепкий кофе или какао.

Из трав в борьбе с поносами помогают: черемуха, черника, фенхель (плоды), а также кора дуба и листья шалфея. Лечиться ими можно и нужно, но не вместо, а вместе с соблюдением диеты!

Ольга СОРОКИНА.

Отравление, рвота

Угроза из желудка

КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ ПРИ РАССТРОЙСТВЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ?

Летом легко можно «заработать» расстройство пищеварения, в жару вероятность пищевого отравления увеличивается.

Симптомы отравления распознать может каждый. Уже через полчаса-час (бывает, через несколько суток) после употребления недоброкачественного продукта появляются тошнота, рвота, неприятный вкус во рту, понос или запор, боль в животе, повышается температура.

При легком пищевом отравлении никаких лекарств принимать не стоит, поскольку эндотоксины (бактериальные яды), попавшие в организм, нарушают кишечное всасывание, а таблетки только усилят раздражение воспаленной слизистой оболочки желудка и кишечника.

Если возникает рвота, значит, организм сам стремится избавиться от попавших в него с пищей токсинов, поэтому надо промыть желудок. Для

этого нужно выпить бледно-розовый раствор марганцовки либо раствор поваренной соли или соды (1 ст. ложка на литр воды). В крайнем случае можно выпить 1,5-2 литра теплой кипяченой воды и вызвать рвоту, надавив двумя пальцами или ложкой на корень языка. Так следует делать в первые 6 часов после появления признаков пищевого отравления, не менее 3-4 раз. Если у вас только понос и вы себя чувствуете неплохо, необходимости в промывании нет.

Если рвота не прекратилась и после промывания, успокойтесь и расслабьтесь. Лягте в постель, пососите во рту кубик льда из замороженного мятного чая. Для приготовления такого чая нужно 2 ч. ложки сухой мяты залить стаканом кипятка, настоять в термосе 5 минут и процедить. Полезно сделать клизму с процеженным теплым отваром мяты (0,5 л). Если и после этого тошнота не проходит, медленно выпивайте каждый час по стакану мятного чая, пока не исчезнут неприятные ощущения.

При остром пищевом отравлении, которое сопровождается поносом и рвотой, следует как можно больше пить: жидкость вымывает из организма токсины. Минимальная доза - стакан теплой кипяченой воды каждый час. Желательно в нем растворить 1 ч. ложку поваренной соли для компенсации потери натрия.

Очень полезны «закрепляющие»

настои зверобоя или коры дуба. 1 ст. ложку сырья залейте стаканом кипятка, поддержите четверть часа на водяной бане, процедите и пейте по 0,5 стакана 3-4 раза в день. Помогают и отвары ягод черемухи и черники.

Если отравление случилось на юге, можно приготовить отвар зеленого грецкого ореха или корок граната по тому же рецепту, только кипятить его на водяной бане следует полчаса.

Хорошо помогает и настой из Melissa, цветков ромашки и душицы. Нужно смешать травы в равных пропорциях, затем 1 ч. ложку сбора залить стаканом кипятка и настаивать в термосе 20-30 минут. Пить по стакану 3-4 раза в день.

В аптеке вам могут предложить препараты от диареи: имодиум и каопектат (аттапульгит). Не спешите принимать их. Они временно парализуют гладкую мускулатуру кишечника, после чего боль в животе стихнет и понос прекратится. Но основная причина недомогания - микробы и их токсины, которые организм стремился вывести из желудка и кишечника, останется, через какое-то время и рвота, и понос могут возобновиться. К тому же имодиум нередко вызывает нежелательные побочные эффекты: сухость во рту, боль и вздутие в животе, головокружение и головную боль, а иногда тошноту и запор.

© «Будь здоров!»



ФИТОаптечка

При пищевом отравлении заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку порошка из высушенной травы (желательно с цветами) цикория и настаивайте в термосе ночь. Настой надо выпить в течение дня за 30 минут до еды в 3-4 приема.

Н.СЛИТКОВА, Хабаровский край.

Горошины перца вместо таблеток

Несколько достаточно простых способов справиться с острым отравлением:

- 10-15 горошин черного перца проглотить целиком, запив водой. Это можно дать даже ребенку с 5 лет в количестве 4-5 горошин;

- 2-3 щепотки черного листового чая, т.е. сухой заварки проглотить, запив 100 мл теплой воды;

- «синий йод»: 1 ч. ложку картофельного крахмала хорошо размешать в 1 ст. воды, сварить, помешивая, жидкий кисель. Как остынет, добавить в него 1 ст. ложку воды с растворенными в ней 3-4 каплями йода. Принимать по 1 стакану в день в 3-4 приема. Курс лечения 3-4 дня.

В.ВИЖУНОВ,
г.Сочи.



ФИТОаптечка

Часто желудок откликается на стрессы сильным расстройством. В таком случае мне помогает ивовая вода.

2 ст. ложки измельченной коры ивы или вербы залейте 1 л кипятка и прокипятите 3-5 минут. Пить по стакану 3 раза в день.

И.ЛЮТИКОВА, Нижегородская область.

Грибы в группе риска

Симптомы грибных отравлений обычно проявляются через 5-7 часов: судороги, острая боль в животе, тошнота, рвота, понос, головокружение, редкий пульс. **Нужна немедленная госпитализация.** Если вы оказались на даче, до приезда врачей промойте желудок, сделайте клизму с добавлением настоя ромашки (1 ст. ложка цветков на 1,5 стакана воды). После этого дайте больному слаби-

тельное, заставьте выпить крепкого чая. На голову пострадавшего положите холодный компресс, на живот - грелку.

«Группы риска» - маринованные и соленые грибы, закатанные в банки под герметичные крышки; кабачковая, баклажанная и другие виды домашней икры; а также смешанные консервы (например, солянка овощная с грибами).

При первых признаках болезни ухудшается зрение (раздвоение в глазах, туман), расширяются зрачки, ощущаются сухость в горле, спазмы мышц языка. При попытке выпить воды жидкость выливается через нос. Болезнь дает о себе знать часов через 12 (иногда через сутки-двое) после того, как отведа-

ны испорченные консервы. Сразу же вызывайте «скорую»! Если не доставить пострадавшего в больницу, может наступить смерть от паралича дыхания. До приезда медиков промойте желудок пострадавшего теплым 2-процентным раствором соды, дайте больному слабительное.

Вынужденный голод полезен

КАК ПИТАТЬСЯ ПОСЛЕ ОТРАВЛЕНИЯ?

● От еды при пищевом отравлении лучше воздержаться, хотя бы на 24-36 часов. Для воспаленного кишечника лучшее лекарство - покой.

● Когда срок вынужденного голодания истечет, начинайте есть маленькими порциями каждые 3-4 часа. В первые сутки - кефир с подсушенным белым хлебом, жидкие каши на воде (рисовая или овсяная). На следующий день можно перейти на молочные каши, яйца всмятку, омлет, а затем включить в рацион отварное мясо и рыбу с картофельным или морковным пюре.

● Потерю калия поможет восполнить картофельный или морковный отвар. Его рецепт прост: 2-3 корнеплода средних размеров натереть на крупной терке, залить 2 стаканами

холодной воды, поварить минут 20, процедить, остудить, а перед употреблением немного подсолить. Кроме того, можно сварить без сахара компот из кураги, изюма и бананов, которые тоже богаты калием. Фрукты из компота есть не стоит.

● Даже после нормализации стула в течение нескольких дней нельзя есть сырые овощи и фрукты, а также пить кислые соки - апельсиновый, грейпфрутовый, виноградный.

● Такого же осторожного отношения требует молоко. Оно содержит молочный сахар, который у взрослых людей усваивается с трудом. Включать в рацион цельное молоко нужно постепенно, начать с небольших порций. Например, можно попробовать его добавлять в кофе или чай.

Кстати

Наибольшую опасность пищевого отравления в жаркое время представляют следующие продукты:

● торты, суфле; заварной и сливочный кремы, взбитые сливки, творожные сырки, сырое молоко, купленные с уличных лотков творог и сметана;

У ВАС БОЛИТ ЖЕЛУДОК?

- яйца всмятку и непрожаренная яичница-глазунья с жидким желтком, гоголь-моголь из желтков и белков (особенно утиных яиц);
- паштеты, студни, заливные блюда, изделия из фарша, вареная, кровяная и ливерная колбасы;
- подпорченные ягоды, фрукты и овощи;
- салаты и винегреты, разрезанный арбуз, полежавшие в холодильнике какое-то время, то есть все, что невозможно хорошенько разогреть перед употреблением.

Полезный совет

При рвоте полезно пить каждые 2-3 часа понемногу свежего коровьего молока.

М.ВЕРШИНИНА, г. Вологда.

До приезда «скорой»

Чтобы отравленный человек до приезда «скорой» не подавился языком, не захлебнулся рвотой, не умер от сердечного приступа, нужно уметь оказать ему самую первую неотложную помощь.

* Обязательно положите его на бок.

* Чтобы привести в чувство и стимулировать работу сердца, по полминуте сильно надавите ногтем на каждую из точек: в центре борозды между нижней губой и подбородком; в центре кончика носа; на трети расстояния от основания носа до края верхней губы.

* Поднесите к носу ватку с нашатырным спиртом.

* Энергично разотрите ему уши.

* Если отравленный человек может открыть глаза и сидеть, промойте ему желудок теплой кипяченой водой (не менее литра).

ПСОРИАЗ УКРОТИМ!!!

Клинические испытания и отзывы клиентов доказали это. Болезнь не возвращается долгое время. Благодаря нанотехнологиям с использованием ноу-хау, на основе природного минерала цеолита создан уникальный комплекс «Мегадерм». БАД «Мегамин» - мощнейший антиоксидант, превосходящий по эффективности витамин С и Е в 200 раз (!), воздействует на организм, очищая его на клеточном уровне. Наполняет организм микроэлементами, укрепляет иммунитет. Наружное нанесение косметического крема «Мегадерм» на пораженные участки окончательно очищает кожу. Не содержит гормонов и искусственных добавок. Не имеет побочных эффектов.

Серт.кооп.ПООС RU.АИ40.В00089
Пер.уд. №77.99.23.3.У6744.6.05(20.06.06). Реклама.

**ТЕЛ.: (495) 514-72-58,
(926) 819-57-27,
WWW.MEGADERM.RU**

Глава V

Деликатные проблемы

Запор и геморрой

Болезни интеллектуалов

Запоры всегда считались характерными для жизни людей умственного труда. Гастроэнтерологи стали называть запоры «болезнью интеллектуалов». Машины, телевидение, компьютеры и другие блага цивилизации заставляют человечество расплачиваться за удобство и комфорт своим здоровьем.

Главный рецепт, который «выписывают» врачи своим пациентам - здоровый образ жизни, правильное

питание, двигательная активность. Но если «здоровый образ жизни» в борьбе с запорами помогает мало, то на помощь придут проверенные рецепты народной медицины.

В течение столетий чудодейственные свойства приписываются **пшеничным отрубям**. Их заваривают и добавляют в каши, супы или едят на завтрак в чистом виде. Вводить в рацион отруби надо постепенно. Начинать надо с 2 ч. ложек

3 раза в день. А уже после достижения послабляющего эффекта, который наступает через несколько дней после начала такой «терапии», дозу отрубей надо уменьшить до 1 ч. ложки 3 раза в день.

Очень эффективным лекарством считается **кора крушины**. Ее заваривают в пропорции 1:10 и пьют по 2 ст. ложки утром и вечером. Кстати, кора крушины настолько хорошо зарекомендовала

себя, что ее признала официальная медицина. Сейчас выпускается препарат **рамнил, который является сухим экстрактом крушины**. Его принимают по 1-2 таблетки на ночь.

Рябиновый сироп считается вкусным и эффективным средством от запора. Для этого из ягод выжимают литр сока и варят его с 600 граммами сахара. Сироп принимают по 3 ст. ложки в день.

Не откладываете визит к врачу

Как это ни странно звучит, но чаще всего диагностикой геморроя занимаются сами пациенты. При появлении капель крови в стуле или на туалетной бумаге, после гигиены промежности, диагноз обычно не вызывает сомнений. Конечно, медицинская статистика показывает, что геморрой является одной из наиболее часто встречающихся болезней прямой кишки, однако это вовсе не означает, что любое кровотечение является признаком геморроя и что к специалисту обращаться не надо.

Существует ряд заболеваний, которые могут быть ошибочно приняты за геморрой. Наиболее грозным из них является рак прямой кишки. Так же, как и геморрой, злокачественная опухоль прямой кишки часто вызывает кровотечение. Нередко у пациентов, пришедших на прием к проктологу с жалобами на кровотечение, отмечается сочетание геморроя и рака прямой кишки. Вследствие

неправильной трактовки своего состояния визит к проктологу может откладываться на несколько месяцев, а нередко и на год. Рак тем временем распространяется по прямой кишке, а затем и всему организму, не оставляя шансов «самому себе диагностику». Приведенный пример, хоть и является на первый взгляд больше похожим на детскую страшилку, встречается в онкологических учреждениях нередко.

Несомненно, что диагностикой и лечением геморроя должен заниматься специалист по заболеваниям прямой кишки - проктолог. Поводом для обращения к этому специалисту может быть любой симптом, связанный с прямой кишкой или стулом. Во-первых, это зуд, являющийся нередким начальным симптомом геморроя, во-вторых, это кровотечение, которое является уже осложнением болезни, в-третьих боли и дискомфорт. Также поводом для обращения к проктологу являются

любые неполадки при посещении туалета - примесь крови и слизи в кале, появление болей при дефекации, а также запоры.

Основным диагностическим мероприятием проктолога является пальцевое исследование прямой кишки. При геморрое, когда узлы могут выпадать наружу, для установления диагноза достаточно осмотра, однако для установления степени болезни требуется и исследование прямой кишки.

Для исключения рака прямой кишки, который может сопутствовать геморрою, проводится ректороманоскопия - эндоскопическое исследование прямой и сигмовидной кишки. При этой процедуре через анальный канал вводится специальная

металлическая трубка, снабженная окуляром и источником света. Врач, постепенно продвигая ректороманоскоп, осматривает прямую кишку и устанавливает причину симптомов, которые привели пациента к нему.

Пальцевое исследование прямой кишки и ректороманоскопия могут быть дополнены ирригографией - рентгеновским исследованием толстой кишки. Обычно это исследование выполняется при подозрении на рак толстой кишки.

Учитывая многообразие факторов, приводящих к возникновению геморроя, диагностическое обследование может быть дополнено исследованием печени, вен нижних конечностей, органов малого таза, а также других систем органов.

Несколько правил при «царской болезни»

Какой образ жизни лучше всего вести при хроническом запоре и геморрое?

Ж.КРИВЦОВА, Пермский край.

Самое главное правило: после каждого часа, потраченного на сидение в кресле (офисном или перед компьютером, за чтением или вязанием), обязательно делайте 10-минутные перерывы. Используйте это время для выполнения легких физических упражнений или хотя бы ходьбы. Ну а мягкий стул или кресло замените более жестким.

Гулять ежедневно хотя бы 30-40 минут нужно обязательно. Старые, дореволюционные врачи рекомендовали употреблять холод-

ную воду трижды: утром натощак выпивать стакан холодной воды, подмывать водой область заднего прохода, принимать общий холодный душ.

Не поднимайте тяжести. Если у вас склонность к геморрою, то попросите кого-нибудь помочь вам передвинуть шкаф или пианино.

Принимайте теплые сидячие ванны. Теплая вода способствует ослаблению боли, улучшает процесс циркуляции крови.

Избегайте переохлаждения.

Оно нарушает кровообращение, и это может стать причиной геморроя или его обострения (тромбоз, сильные боли).

Следите за весом. У тучных людей больше проблем с геморроем, так же, как и с варикозными венами.

Перетерпите зуд. Геморрой может сильно зудеть, но не поддавайтесь желанию почесаться. Можно поранить стенки нежных вен и ухудшить свое состояние.

Обязательно соблюдайте про-тивогеморройную диету. Ее глав-

ная особенность - исключение из рациона острых, пряных, жареных, копченых продуктов, а также крепких алкогольных напитков: все это способствует расширению венозной сети и нарушению местного кровотока. Хотя допустимы легкие вина, коктейли, пунши, сидр. Расширить вкусовую гамму пищи можно с помощью неострых соусов и свежих пряных трав.

Уменьшите потребление соли, от ее избытка жидкость остается в кровеносной системе, это может вызвать набухание вен в анусе.

Это все ботва!

Я морковной ботвой вылечила запоры и геморрой. Мучилась этими недугами более 30 лет, а узнала рецепт от знакомой женщины, и очень благодарна ей за помощь.

Морковную ботву вымыть, высушить, измельчить и просеять через сито. Заваривать так: по 1 ч. ложке ботвы и сахарного песка залить стаканом кипятка. Настоять (не процеживать), выпить теплым утром натощак за полчаса до завтрака.

Пила я морковный настой несколько месяцев вместо чая.

Теперь у меня все в норме, но изредка все еще принимаю настой. Кстати, измельченной морковной травой я заправляю салат и кладу ее в суп.

Кому понравился этот рецепт, не прозевайте, заготовьте морковной ботвы.

Ю.УСАЧЕВА,

г. В.-Устюг Вологодской области.



ФИТОаптечка

При обострении геморроя утром и вечером пейте по стакану настоя ботвы петрушки и моркови. Для его приготовления мелко порежьте ботву. 0,5 стакана ботвы залейте стаканом кипятка.

А.ГОЛОБОРОДЬКО,
Ленинградская область.

НОВИНКА

ВЫ МНОГО СИДИТЕ? Это для ВАС!

Замучил геморрой? Неприятные ощущения в области малого таза?

Проблемы с потенцией?



Мы сидим дома у телевизора и на кухне, сидим за рабочим столом, сидим в автомобиле. И как следствие – нарушение кровообращения в малом тазу, геморрой, простатит. Боль и неприятные ощущения не только когда сидим, но и в другое время. Особенно часто эти заболевания возникают у беременных и рожавших женщин, а также у водителей автомобилей. Более 60% жителей России сталкиваются с этими проблемами. Сидеть, конечно, надо меньше... Но выход есть и у тех, кому приходится много сидеть: специальная стеганная подушка «ГЕМО-КОМФОРТ». Она наполнена лепестками лужи гречихи, которые обеспечивают микромассаж кожи и поверхностных мышц. Но самое главное – подушка имеет в центре специальную форму, которая снижает давление на копчик, нижний отдел позвоночника и ягодицы в области прямой кишки. Подушка уменьшает застойные явления в органах малого таза и снимает напряжение. Это способствует профилактике геморроя и простатита, облегчает болезненные ощущения у тех, кто уже страдает от этих болезней.



Вы можете выбрать любую нужную Вам подушку из четырех моделей подушек «ГЕМО-КОМФОРТ»:



- две модели для стульев и кресел,
 - одна - для автомобильных сидений,
 - одна - универсальная, которую можно положить как на стул, так и на сиденье автомобиля.
- Подушки «ГЕМО-КОМФОРТ ОФИС» выпускаются прямоугольной (40x40 см) и круглой формы.

Подушка «ГЕМО-КОМФОРТ АВТО» закрывает не только сиденье, но и спинку автомобильного кресла. Это создает дополнительные удобства в летнее время. Потоки воздуха, циркулирующие между лепестками лужи гречихи, уменьшают потение спины водителя. Подушка выполнена из красивого gobelena.

Универсальную подушку «ГЕМО-КОМФОРТ» (40x50 см) можно использовать не только дома или в офисе, но и взять с собой в автомобиль. Эта подушка, как и «ГЕМО-КОМФОРТ АВТО», снабжена специальными тесемками для крепления ее к креслу автомобиля или к стулу.

Покупая универсальную подушку «ГЕМО-КОМФОРТ» или «ГЕМО-КОМФОРТ ОФИС», Вы **БЕСПЛАТНО** получите в подарок дополнительный чехол из чистого хлопка.

Этот чехол можно легко снять и постирать. Кроме того, съемный чехол «маскирует» специальную форму подушки, поэтому никто из посторонних не узнает о Ваших «деликатных» проблемах.

МЫ – РОССИЙСКИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛИ.

Наша цена – самая низкая. Поэтому наша продукция доступна всем жителям России. Мы рассылаем ее по почте во все самые удаленные уголки. Вы получите без предоплаты любую заинтересовавшую продукцию. При получении посылки Вы оплатите стоимость заказа, ПЛЮС услуги почты России.

Первая тысяча человек, приславшая заказ, получит **СКИДКУ 10%** от указанной цены и дисконтную карту постоянного клиента, которая позволит Вам в дальнейшем покупать всю нашу продукцию «Текстиль для Вашего здоровья» **со скидкой до 20%.**

Заполните разборчиво КУПОН, отрежьте и отправьте его в почтовом конверте по адресу:

ОБЪЕДИНЕНИЕ «СПЕЦИАЛЬНЫЙ ТЕКСТИЛЬ», 155900, Ивановская обл., г.Шуя, ул.Советская, д. 12 А.

Тел. +7 495 508 17 84, +7 49351 33 2 65 E-mail: spectextil@mail.ru

МОЙ АДРЕС			Я ЗАКАЗЫВАЮ (подчеркнуть нужную подушку)		
Индекс	Область		Наименование	Цена, руб.	Кол-во, шт.
Город (поселок)			«ГЕМО-КОМФОРТ ОФИС»:		
Район			- круглая	480	
Улица			- квадратная	470	
Дом	Корпус	Квартира	«ГЕМО-КОМФОРТ АВТО»		
Конт. тел.	Код	№	(на сиденье и спинку кресла)	995	
Фамилия			«ГЕМО-КОМФОРТ»		
Имя		Отчество	универсальная	495	

Успокойте запор

С 35 лет я стала страдать от запоров. Врач почему-то прописал мне не слабительное принимать, а успокаивающее. Почему?

Е.КЕЧКИНА, Ульяновская область.

Очень часто запор является следствием стресса. Он вызывает спазмы в кишечнике, в котором образуются перетяжки, придающие толстой кишке вид бус. Это задерживает

продвижение содержимого, делит его на плотные бусинки («овечий» стул). Старайтесь расслабляться, а успокаивающие препараты помогут снять напряжение и преодолеть стресс.

Полезный совет

И туалетная бумага бывает жесткой, а некоторая даже содержит раздражающие химические вещества. Поэтому лучше всего покупать неароматизированную, нецветную (белую) туалетную бумагу. Выбирайте ее хорошего качества и помягче. А вот я покупаю салфетки для лица, покрытые слоем увлажняющего крема, это прекрасное туалетное средство при геморрое.

Н.ГВОЗДЕВА, Владимирская область.

Обойдемся без лекарств

Хочу обратить внимание на наше пренебрежительное отношение к правильному питанию. От этого нарушается ритмичность работы кишечника, а ведь забота о работе его перистальтики очень важна, и не только пожилым людям.

Установлено, что хронический запор может стать одной из причин аппендицита, грыжи, варикоэа вен, геморроя, заболеваний желчного пузыря и даже (для меня это было открытием) болезни Альцгеймера.

Улучшить работу кишечника можно слабительными сборами. Например, смешайте по 5 частей листа сенны, коры крушины, плодов жостера, семян аниса и 2 части корней солодки. 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка и поставьте настаиваться. Пейте по четверти стакана на ночь.

А вот как приготовить **послабляющую и очищающую пасту**. Пропустите через мясорубку изюм, добавьте мед, залейте оливковым

маслом (все - в равных количествах, по 100 г), добавьте измельченную сенну (50 г) и 2-3 ч. ложки льняного семени (измельчить в кофемолке). Принимайте вечером по 1 ч. ложке, запивая водой.

Еще один рецепт: 400 г чернослива, 200 г инжира пропустить через мясорубку, добавить 250 г меда, 20 г измельченного александрийского листа. Принимать по 1 ст. ложке, хранить в холодильнике.

Конечно, полезно есть овощи и

фрукты, обладающие послабляющим действием: свеклу, морковь, квашеную капусту, тыкву, огурцы и т.д.

На ночь рекомендуется выпивать стакан кефира с 1 ст. ложкой растительного масла, а отруби по 1 ст. ложке добавлять в любую пищу.

Следите за работой кишечника. Опыт убеждает меня, что в этом случае можно обойтись без новомодных, дорогостоящих импортных лекарств.

Л.МАРЧЕНКО, Беларусь.

Полезный совет

Заведите собаку! Она будет «выгуливать» вас не один раз в день, в любую погоду. Исследования доказали, что владельцы собак гораздо реже страдают заболеваниями пищеварительного тракта и сердечно-сосудистой системы.

Пусть не ленится!

Многодневные запоры сопровождают меня всю жизнь. Подскажите какой-нибудь действенный рецепт, который поможет нормализовать стул. Так не хочется постоянно принимать слабительные лекарства.

Н.ЦЕЙТЛИНА,
Саратовская область.

Ленивый кишечник хорошо излечивается от «лени» квашеной капустой и яблоками. Диетологи для лечения запоров рекомендуют почаще есть яблочно-капустный салат. Яблоки надо натереть на терке, лучше пластмассовой, и смешать с равным количеством мелко нарезанной квашеной капустой.

Ешьте салат по утрам натощак, понемногу. Яблоки - чудесный источник пищевых волокон, способствующих хорошему пищеварению, а также биофлавоноидов, обладающих антиоксидантным действием (способностью связывать свободные радикалы, которые участвуют в развитии и поддержа-

нии воспалительных реакций в организме).

Тем, кто страдает эзофагитом, гастритом и язвенной болезнью желудка,

увлекаться яблоками и квашеной капустой не стоит. При язвенном колите яблоки и богатая аскорбинкой квашеная капуста противопоказаны.



ФИТОаптечка

При хроническом гастрите, сопровождающемся запорами, язвенной болезни желудка принимайте по 1 ч. ложке сока из свежих листьев алоэ, который пьют сразу после приготовления.

Н.ЛОБАЧЕВА,

Витебская область, Беларусь.

Служба спасения - в себе

Запоры являются причиной многих заболеваний. Существуют простые способы самопомощи в преодолении этой проблемы.

Съедать натощак при хронических запорах и нарушении пищеварения 100-150 г вареной красной свеклы (1 средних размеров свекла).

При длительных запорах отвар свеклы можно использовать для клизм: половину маленькой свеколки (20 г) залить 2 стаканами воды, кипятить 30 минут.

В стакан кефира добавить 1 дес. ложку растительного масла и немедленно выпить перед сном.

Сырые ягоды калины тоже используют как слабительное средство.

0,5 стакана огуречного рассола в смеси с 2 ст. ложками меда хорошо очищает кишечник.

Принимать по 0,5-1 ч. ложке морской капусты в виде сухого порошка (продается в аптеках), запивая водой. Так нужно делать при хронических запорах 2 раза в день.

1 ст. ложку измельченных семян укропа настоять в 1,5 стакана кипятка. Выпить в течение дня как слабительное средство.

В пищу лучше употреблять ржаной хлеб, овощи, корнеплоды, фрукты, компоты, чернослив, мед, простоквашу, кислое молоко, масло, ягоды.

Очень полезен массаж живота.

А.РУДЕНКО, г.Ульяновск.



ФИТОаптечка

Если мучают запоры, газы, то надо залить стаканом кипятка 1 ч. ложку тыквенных семечек, настаивать, пока вода не остынет. Принимать настоем 3-4 раза в день.

Е. НЕСТЕРОВА, с. Ключи Алтайского края.

Кофе из калины

Мой рецепт напитка из калины помогает при хронических запорах. 2,5 ст. ложки сухих плодов калины измельчить в кофемолке. Положить в чашку 1 ч. ложку полученного порошка и залить кипятком. Чашку укутать и дать настояться в течение

10 минут. По желанию для улучшения вкуса можно добавить в напиток сливки или сахар. Подобный «кофе» из калины следует пить не чаще чем 2 раза в день.

А. КОЧУБЕЙ, г. Новороссийск
Краснодарского края.



ФИТОаптека

Чтобы активизировать двигательную функцию кишечника, я готовлю смесь из крапивы и тысячелистника (по 1 ст. ложке). Затем 1 ст. ложку этой смеси нужно залить стаканом кипятка, 2 часа настаивать, процедить и выпить в два приема - утром и вечером независимо от еды.

О. ТАМАРОВА, Нижегородская область.

Семечки надо сварить

Я хочу поделиться своим проверенным рецептом от геморроя, запоров и других неполадок кишечника.

Предлагаю грызть семечки, но только предварительно их нужно отварить в течение 2-3 минут. Семечки положите в кастрюлю, залейте кипятком (можно и холодной водой) и кипятите, затем промойте и ешьте на здоровье. Вареные семечки только на пользу пойдут. А вот жареными семечками не стоит увлекаться тем, у кого болит печень или имеются камни в печени и почках.

Я каждый день со страхом и

смертельной болью ходила в туалет, думала, что придется делать операцию, но все обошлось благодаря семечкам. Уже два года каждый день грызу семечки в свободное время, когда смотрю телевизор. Я как вновь родилась, у меня все отлично, в туалет хожу без проблем.

Знакомые, друзья благодарят за рецепт, у всех положительный результат.

В. ПУЗАНКОВА,
г. Павлово Нижегородской обл.

Катаральный проктосигмоидит

Несколько лет назад проктолог поставил диагноз: катаральный проктосигмоидит и внутренние геморройные узлы. Периодически происходит обострение. 2 месяца назад было очередное, снова пошла к проктологу, который подтвердил диагноз и направил на лечение к гастроэнтерологу. Убедительно прошу рассказать о катаральном проктосигмоидите: отчего он бывает, как питаться при обострении? Уж очень нудное заболевание, а вместе с геморроем еще хуже. Какие симптомы обострения у катарального проктосигмоидита? Нужно ли делать ирригоскопию?

И.ПЕТРОВА, Н.Новгород.

На вопрос отвечает кандидат медицинских наук, гастроэнтеролог Елена Борисовна МАЛЫШЕВА.

Катаральный проктосигмоидит - вариант хронического поражения толстого кишечника (колита) с преимущественной локализацией воспалительного процесса в сигмовидной кишке. Возможные причины многообразны, но необходимо провести обследование на глистные инвазии, дисбактериоз, кандидоз. Ирригоскопию сделать необходимо, чтобы установить возможное наличие индивидуальных особенностей строения толстого кишечника (например, долихосигма и пр.). Вопрос о

специфическом лечении может быть решен только с учетом результатов дополнительного обследования.

О питании и образе жизни: необходимо следить за регулярным опорожнением кишечника, для этого в пищу рекомендуется употреблять побольше яблок, овощей, содержащих пищевые волокна и витамины, биокефир и биойогурт, таорог. Соблюдайте водный режим - пейте достаточное количество жидкости. Необходимы легкие, но регулярные физические упражнения.

Полезный совет

При запоре советую ежедневно выпивать по 3-4 стакана свежего молока.

М.ВЕРШИНИНА, г. Вологда.

«Гость» размером с орех

В прошлом году только мы с супругой справили бриллиантовую свадьбу, как ко мне пожаловал «гость» - геморрой (шишки были с лесной орех - беда). Ну раз гость, надо угощать.

Для первости намазал медом, мед свой - не жалко. День прошел без результата. Думаю, что это я ему сладкое даю, как дитю, надо что-то посерьезнее. Есть прополис на спирту - закладываю тампончик. Чувствительно, но терплю, не лежу, хожу, поскольку есть дела. Нужно было еще картофель выкопать.

Захожу в огород, увидел чистотел, да такой уж сочный! Срываю два листа, мну в ладонях до появления сока, делаю пыж и прикладываю к «гостю». Хожу, а пыж выпадать и не думает. А я приговариваю: «Я научу

тебя, «на стог улыбаясь, мордой месяца сено жевать» (Есенин).

Растет у меня в саду и болиголов. Свежие листья больно уж зелены. И из них я тогда делаю тампакс и закладываю поближе к «гостю». Не даю ему передышки на час. Иду с рынка тропкой, около пруда увидел травку - да это то, что надо! - горец почечуйный. Сорвал два кустика, придя, сразу заварил и пил. Всего было две заварки литра по три, а пыжами лечить не переставал.

И вот на девятый день мой гость пропал как не бывало.

Вот такой у меня рецепт. Кто надумает лечиться, пожелаю успехов в лечении и доброго здоровья.

В. ФЕДОТОВ,
г. Сергач Нижегородской области.

Сметана не только в щи

Я хочу предложить проверенный способ лечения геморроя и трещин прямой кишки.

Сметану смешать с медным купоросом до бледно-голубого цвета, положить в морозильную камеру холодильника. Наносить эту мазь на больное место снаружи и внутрь, как достанет палец. Будет щипать, но терпимо. Заживает геморрой быстро, все шишки рассасываются. А еще хо-

рошо помогает мазь «Гепатромбин», ее можно купить в аптеке.

Во время лечения нельзя есть острое, употреблять спиртное, а также поднимать тяжести. Нужно следить за стулом, пить слабительные чаи.

Т. ШЕБОТНЕВА,
г. Казань, Татарстан.

Полезный совет

При геморрое попробуйте прикладывать к шишкам кашицу из молока и измельченного лука. Курс лечения 2 недели.

М.ВЕРШИННА, г. Вологда.

Мазь из масла с купоросом

Решил написать о том, как я лечил геморрой.

Нужно взять 1 ч.ложку нашатырного спирта, четверть ч.ложки медного купороса, затем добавить сливочного масла столько, чтобы масса стала густой.

Я наносил мазь на больное место, затем сидел в тепле 5 минут. Мазь

будет жечь, но терпимо. Геморрой быстро заживает, кровотечение останавливается.

Мазь держу в холодильнике. Я не знаю, как мне пришло в голову это средство, но получилось отлично. Попробуйте, не пожалеете.

Ю. ГОРЕЛОВ, Шатковский район
Нижегородской области.

Картофельная свеча избавит от болезни

Я хочу поделиться с читателями газеты рецептом, с помощью которого можно за неделю избавиться от геморроя.

Для этого нужно вырезать из сырого картофеля небольшую свечу и на конце сделать разрез в 1,5 см. Затем срезать лист алоэ, промыть его и удалить колючки. Лист целебного растения разрезаем на две ленточки так, чтобы его кончик (который поуже) остался целым. Его-то и вставляем в разрез картофельной свечи таким образом, чтобы ленточки алоэ свисали по всей ее длине (кстати, длина свечи

и листьев-ленточек должны быть одинаковыми).

Вставлять свечу нужно полностью тем концом, на котором сделан надрез. Картофельная свеча помогает вправить геморроидальные шишки, а алоэ способствует их рассасыванию. Доставать свечу не нужно, она сама выйдет во время опорожнения.

Г.ИНТЯПИН, г. Саров
Нижегородской области.



ФИТОаптечка

При геморрое в равных частях смешать медуницу, подорожник, шалфей и золототысячник. Взять 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка, добавить 1 ст. ложку меда, вскипятить. Пить маленькими глотками (по 2-3 глотка) 5-6 раз в день в течение 2 дней. Остаток опять залить водой, вскипятить и также принимать 5-6 раз в день (повторно кипятить можно на протяжении недели). Курс лечения - 2 месяца.

О.КЛИМОВА, г. Анапа Краснодарского края.

Лаврушка лечит геморрой

Мой рецепт от геморроя простой и очень доступный. Это старинное народное средство. 20-25 лавровых листочков залить 3 л крутого кипятка и дать настояться несколько часов (я делала это на ночь). С утра начинать пить настой - часто, дробно, по несколько глотков.

У мужа были шишки - ни сесть, ни лечь, так болело. Он этот настой выпил за 4 дня, и постепенно все прошло и шишек не стало.

Буду рада, если кому лавровый настой тоже поможет.

Н.БАЙКОВА,

г. Вязьма Смоленской области.

Гимнастика - средство от запоров

Мышцы - в обруч!

Очень полезны для хорошей работы кишечника специальные упражнения, направленные на укрепление мышц живота. Вам потребуются большой мяч и обруч.

1. Крутите обруч на животе.
2. Сядьте на мяч. Выпрямите спину, ноги поставьте на ширину бедер. Не отрывая ног от пола, выполняйте легкие подскоки на мяче. Не нужно

значительных усилий, просто почувствуйте, как работают мышцы таза.

3. Лягте на спину, ноги положите на мяч. Голенями обхватите мяч так, чтобы они не соскальзывали. Приподнимайте верхнюю часть корпуса, вытягивая при этом руки вверх. При подъеме опускайте подбородок к груди, чтобы не перенапрягать шею. Удерживайте напряжение 5-7 секунд, затем медленно вернитесь в исходное положение. Делайте упражнение 6 раз с паузой по 30 секунд.

4. Лягте на спину, руки свободно вытяните в стороны. Глубоко и медленно вдохните, раздувая живот по мере наполнения легких воздухом. Так же медленно выдыхайте, втягивая живот, и втяните его так глубоко, как сможете.

5. Лягте животом на мяч и пока-

чайтесь вперед-назад, чтобы расслабиться. Положите на пол перед собой книгу. Во время выполнения упражнения не отрывайте носки от пола. Руками тоже касайтесь пола, чтобы сохранить равновесие. Почитайте в такой позе минут пять.

6. Прodelайте легкие подскоки в течение 3-4 минут. Ноги ставьте параллельно друг другу, колени и локти слегка согните, спину выпрямите. Затем 2-3 минуты перепрыгивайте с ноги на ногу, одновременно взмахивая руками. Слегка присядьте и выполните из такого положения 4 прыжка, прогнувшись, полностью выпрямляя ноги и руки.

Все эти упражнения оказывают возбуждающее действие на перистальтику, стимулируют работу ленивого кишечника, помогают наладить правильное пищеварение.

Пока не «побежит» пульс

Если вы страдаете от такой деликатной проблемы, как запор, то справиться с ней вам поможет особая гимнастика.

1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Поверните туловище вправо - ноги при этом стоят на месте - и на вдохе отведите правую руку как можно дальше назад. На выдохе вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 10 раз в каждую сторону.

2. Исходное положение: стоя, кисти подняты к плечам, локти обращены вперед. Сгибая правую ногу

в колене и поднимая ее, коснитесь коленом левого локтя. Вернитесь в исходное положение. Согните левую ногу, стараясь коснуться левым коленом правого локтя. Повторите 10 раз.

3. Исходное положение: лежа на спине, руки скрещены на груди. Медленно сядьте, не отрывая ног от пола. Вернитесь в исходное положение. Затем подтяните колени к груди и вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

4. Исходное положение: лежа на спине, ладони на животе. Сделайте глубокий вдох, максимально выпя-

чивая живот и преодолевая сопротивление рук. Задержите дыхание, продолжая надавливать руками на живот. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

5. Исходное положение: лежа на животе, ноги разведены в стороны. Поворачивая туловище вправо, потянитесь правой рукой к потолку. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10-15 раз.

Вспомогательный массаж

Утром, лежа в постели, пальца-

ми обеих рук энергично растирайте кожу слева от пупка по диагонали к паховой области в течение 3-4 минут. Живот при этом должен быть расслаблен, ноги слегка согнуты в коленях. Указательным пальцем правой руки нажмите на пупок и держите, пока не «побежит» пульс, затем отпустите. Ладонью правой руки делайте движения вокруг пупка по часовой стрелке в течение примерно минуты или поглаживайте живот в направлении от солнечного сплетения до паха.

Полезный совет

Многие люди жалуются на геморрой или трещину заднего прохода. При подобных проблемах очень эффективно использовать бальзам Шостаковского - винилин.

Возьмите одноразовый шприц, вместо иглы наденьте подходящую трубочку сантиметров 5 длиной, по-

догретый винилин наберите в шприц и введите в задний проход не менее 2 кубиков.

По моему, лучшего лекарства нет.

В.ХОЛДА,

**с.Ильмень Руднянского района
Волгоградской области.**

Просто, но эффективно

Тем, кто страдает от запоров или геморроя, нужно 2-3 раза в течение дня делать простую гимнастику. Но выполнять упражнения во время обострения заболевания нельзя. Каждое упражнение повторяйте 10 раз.

● Встаньте, скрестите ноги, ритмично напрягайте мышцы ягодиц.

● Сядьте на стуле, спина выпрямлена, туловище немного наклонено вперед. Ритмично напрягайте мышцы заднего прохода.

● Сделайте несколько шагов, высоко поднимая согнутые в коленях ноги.

● Сделайте несколько маховых движений (вперед, назад, в сторону) правой, а затем левой ногой.

● Лежа на спине, согните ноги в коленях и поставьте их на ширину плеч. Опираясь на ступни и плечевой пояс, оторвите от пола и поднимите таз.

● Лежа на спине, попеременно поднимайте прямые ноги.

Двойная польза

Я - пожилой человек. Есть проблемы с пищеварением: само собой, это запоры. Нет ли у вас какого-нибудь оригинального способа борьбы с этой морокой?

Петр Д., Нижний Новгород.

- Есть такой способ. Вот руководство по его использованию.

Сев на унитаз, сначала глубоко вдохните и как можно сильнее выдохните. После выдоха задержите дыхание настолько, насколько можете, и в это время делайте ритмичные потуги. Кишечник начинает опустошаться.

Потом порционно вдыхайте воздух через нос (вдох, вдох, снова вдох). И опять выдох, и снова потуги. Продолжайте до достижения результата.

От такой гимнастики двойная польза: и проблему свою решаете, и мышцы кишечника укрепляете.

При метеоризме

Есть простое и эффективное средство от метеоризма (избытка газов в кишечнике) - это упражнения. Лягте на кровать, медленно повернитесь на левый бок и, согнув ноги в коленях, подтяните их к животу. В такой позе полежите около минуты. Медленно перевернитесь на спину, затем - на правый бок, приняв ту же позу. Полежите столько же, сколько лежали на левом боку. Вам сразу станет легче! При необходимости

проделайте это упражнение несколько раз.

Если есть семена укропа, сварите их (1 чайная ложка на 1 стакан воды) и выпейте отвар горячим.

При метеоризме нужно меньше употреблять углеводов, особенно клетчатки, и таких продуктов, как редька, капуста, огурцы, кабачки, горох и фасоль. Будьте здоровы.

Л. ТЕРЕХОВА,

г. Карачев Брянской области.

Полезный совет

При запорах смешайте по половине стакана свежавыжатого морковного сока и молочной сыворотки. Пейте по утрам натощак до улучшения состояния. А для очищения кишечника добавьте в стакан сыворотки 2 ч. ложки соли, размешайте и пейте утром натощак. Курс лечения - 2-3 недели.

Г. РУДЕНКО, г. Невинномысск Ставропольского края.

Болезнь Крона

Виновата иммунная система

Расскажите, пожалуйста, о таком редком заболевании, как болезнь Крона. Это очень редкое заболевание. Как его лечить?

Ю. СУРАЙКИН, Саратовская область.

Болезнь Крона названа так по имени американского врача, который впервые описал это заболевание в начале XX века. Болезнь может возникать на любом участке желудочно-кишечного тракта (от ротовой полости до прямой кишки), реже поражаются желудок, пищевод, слепая кишка.

При этом заболевании нарушается пищеварение и обмен веществ. Часто болезнь Крона приводит к развитию анемии, нарушению всасывания питательных веществ, хроническим инфекционным заболеваниям.

Точная причина заболевания неизвестна. Предполагается, что органы желудочно-кишечного тракта поражаются вследствие аутоиммунного процесса: по каким-то причинам клетки иммунной системы разрушают ткани собственных органов.

К возможным причинам возникновения болезни Крона относят и неправильное питание, и хронический стресс, и переутомление, и индивидуальные особенности иммунной системы.

Роль наследственности в происхождении этого заболевания не установлена. Но замечено, что болезнь

Крона иногда поражает нескольких членов одной семьи. Бывает, что та или иная форма хронического воспалительного заболевания кишечника передается из поколения в поколение.

Первые симптомы болезни Крона, как правило, появляются в молодом возрасте. Пациенты обычно жалуются на постоянные боли, вздутие и урчание в животе, поносы с небольшой примесью крови и слизи, похудание, боли в суставах, тошноту, рвоту, кожные высыпания, воспаления глаз, полости рта. В отличие от язвенного колита при болезни Крона может поражаться не только толстая, но и тонкая кишка, а также желудок, пищевод и даже слизистая оболочка рта.

Существуют острая и хроническая формы болезни Крона.

Острая форма развивается стремительно. Пациенты испытывают боли в правой подвздошной ямке. Тут расположен не только конечный отдел подвздошной кишки, но и аппендикс. Поэтому больных часто оперируют, подозревая острый аппендицит. Большинство людей с острой формой заболевания полностью

выздоровливают даже без лечения. Но иногда болезнь переходит в хроническую форму.

При хронической форме происходит расстройство пищеварения, появляются боли в животе (особенно после еды), вздутие, поносы (до 2-3 раз в сутки). Иногда повышается температура. Часто в области анального отверстия появляются свищи и трещины.

В период обострения состояние больного ухудшается, и могут возникнуть различные осложнения.

Для постановки точного диагноза необходимо провести несколько анализов.

Общий анализ крови помогает определить, есть ли в организме воспаление.

Радиологическое исследование позволяет обнаружить сужение просвета кишечника.

С помощью колоноскопии можно выявить поражения стенок кишечника: вся его слизистая при болезни Крона похожа на «мошенную мостовую». Во время этого анализа обычно берут кусочек ткани для гистологического исследования, которое позволяет установить окончательный диагноз.

Для лечения болезни Крона назначают препараты группы глюкокортикоидов и сульфопрепаратов (сульфасалазин, салазопиридазин,

месалазин). Дополнительно применяют антибиотики (метронидазол) и иммуномодуляторы (азатиоприн).

Из рациона больных полностью исключается цельное молоко, но не молочно-кислые продукты. Тем, у кого поражен толстый кишечник, советуют употреблять пищу, богатую растительными волокнами (свежие фрукты и овощи, крупы).

Пациентам с риском развития кишечной непроходимости такие продукты, наоборот, запрещены. После удаления части тонкого кишечника обычно нарушается переваривание жиров, в этом случае не стоит увлекаться жирной пищей.

Хирургическое лечение назначается при осложнениях (стенозах, фистулах, абсцессах) или при неэффективности лекарственных препаратов.

При правильном лечении люди, страдающие болезнью Крона, могут вести активный образ жизни, постепенно адаптируясь к заболеванию.

Наиболее частыми осложнениями являются необратимые изменения кишечника: стеноз кишечных сегментов, стриктуры, свищи.

Болезнь Крона может привести к появлению таких недугов, как поражения полости рта и кожи лица, суставов, воспалительные заболевания глаз, заболевания печени и желчевыводящих путей, заболевания крови.



Ежегодно из 100 тысяч человек 10 заболевают болезнью Крона. Чаще всего первые признаки болезни появляются в возрасте от 10 до 30 лет.

Для детей это заболевание особо опасно, поскольку оно замедляет рост и развитие ребенка. Кроме обычного медикаментозного лечения, детям может потребоваться лечебное питание, а в некоторых случаях рекомендуется и хирургическое вмешательство.

ЛЕЧИТ ЖЕЛУДОК, КИШЕЧНИК И...

Летом обостряются многие болезни. Не избегают обострений заболевания желудочно-кишечного тракта. Методов лечения множество. Один из них – магнитотерапия – воздействие на пораженные органы магнитным полем. Метод, удобный для домашних условий, малозатратный как по времени, так и по средствам.

АЛМАГ-01 – аппарат для лечения бегущим импульсным магнитным полем. Основные показания к лечению АЛМАГом: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, панкреатит, дискинезия желчевыводящих путей, остеохондроз позвоночника, артриты и артрозы, гипертоническая болезнь I-II стадии, бронхиальная астма, нейродермит, гинекологические и другие распространенные заболевания.

АЛМАГ способствует снятию симптомов воспаления, исчезновению боли, возвращению работоспособности.

АЛМАГ устроен так, что им удобно проводить лечение самому пациенту (без посторонней помощи). Его четыре лечебных индуктора, связанные между собой в гибкую цепочку, легко размещаются на область эпигастрия, печени или желчного пузыря. Их, кстати, удобно обернуть вокруг сустава, на них можно лечь спиной. АЛМАГ оказывает на организм щадящее действие и применяется практически в любом возрасте. Им можно лечиться даже ослаб-

ленным больным, пожилым людям и всем, кому другое лечение противопоказано.

АЛМАГ освободит Вас от походов в поликлиники и больницы, сделает Ваше лечение максимально комфортным.

Как у всех лечебных средств, имеются противопоказания, поэтому перед применением проконсультируйтесь со специалистом.

О цене и возможностях приобретения, о скидках и всевозможных акциях вы можете узнать по телефону горячей линии **8-800-200-01-13**, звонок по России бесплатный, круглосуточно. Код заказа 96102.

Адрес завода: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, ул. Янина-25, Приборный завод.

О методах лечения и вопросах сохранения здоровья изложено в книге «Победа над болью».

Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 4-38-29.

admin@elamed.com www.elamed.com

Елатомский приборный завод – торговая марка ЕЛАМЕД (ОГРН 1026200861620) Реклама

Больше активных прогулок!

Пищеварению помогает прогулка: движение стимулирует кровообращение и препятствует снижению артериального давления, которое часто наступает после еды. Любую прогулку лучше всего сочетать со спортивными упражнениями. Например, продолжая идти, постепенно поднимайте колени, все выше, выше. Если на пути препятствие, попробуйте через него перепрыгнуть.

Время от времени останавливайтесь и нагибайтесь, приседайте. Это тонизирует кишечник, стимулирует кровообращение.

Стрессы, еда всухомятку и наспех нарушают работу желудка. Очень часто расстройства пищеварения бывают обусловлены спазмами и мышечным перенапряжением. Активная прогулка поможет вам справиться с этим.

ТЕМЫ ЖУРНАЛА «ПРОСТЫЕ РЕЦЕПТЫ ЗДОРОВЬЯ»

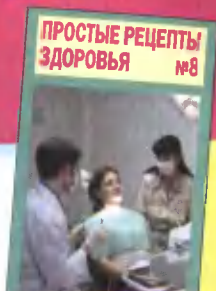
на II полугодие
2008 года

реклама

В СЕНТЯБРЕ



ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ ЗУБЫ
Стоматологические
проблемы

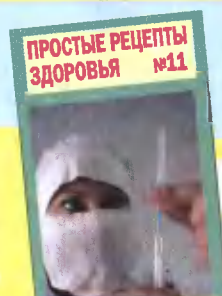


В АВГУСТЕ

КОГДА БОЛИТ СЕРДЦЕ
Сердечно-сосудистые
заболевания



В ОКТЯБРЕ



**О ЧЕМ РАССКАЖЕТ
КРОВЬ**
Заболевания крови и
системы кроветворения



В ДЕКАБРЕ

ПОДПИСКА
во всех почтовых
отделениях
России

БОЛЕЕТ МАЛЫШ?
Болезни детского
возраста

Подписные индексы в каталогах:



4 607074 331113 08007

16462 - Пресса
России

16462 - Роспечать

10813 - Почта
России