

ОСОБАЯ ТЕМА

ЛУЧШЕ БЫТЬ ЯЗВОЙ, ЧЕМ ИМЕТЬ ЕЁ

В осенние холодные дни обычно обостряются многие хронические заболевания. Не составляют исключение гастрит и язва — мучений они предоставляют людям немало. Что это за болезни, которыми страдает практически каждый десятый человек.

КТО БОЛЕЕТ?

Женщины страдают язвой желудка в 4 раза реже мужчин, потому что в женский организм природа заложила больший запас резервных сил, которые позволяют им лучше, чем мужчинам, справляться со стрессами и быстрее приспосабливаться к изменяющимся условиям.

Да, стресс — это одна из основных причин возникновения гастрита и впоследствии язвы. Заботы, волнения, конфликты — всё это постепенно приводит к заболеванию, особенно если человек мало отдыхает и постоянно находится в напряженном состоянии.

Почему так случается? Любый стресс — это раздражитель, который ведет к повышенному выделению гормонов, резко усиливающих желудочную секрецию. У кого-то желудочно-кишечный тракт с этим справляется, а у кого-то нет.

Ещё одна из очень важных причин заболевания — неправильное питание (чипсы, фаст-фуд, газированная сладкая вода), а также курение, алкоголь.

СИМПТОМЫ

На начальной стадии гастрит и язва могут никак не сигнализировать о своём появлении. Но чаще всего эти недуги заявляют о себе болями в животе, под ложечкой, причем они могут быть и слабыми и сильными. Бывает, что боли чувствуются на голодный желудок или ночью. Но случаются болевые приступы и через час-два после еды. Изжога, отрыжка, тошнота, рвота, снижение аппетита и расстройство стула тоже могут быть первыми сигналами. Но особенную опас-



ность представляют молчащие язвы, которые или не дают о себе знать, или проявляются небольшим дискомфортом.

При возникновении тревожных симптомов надо обязательно посетить гастроэнтеролога или пройти эндоскопическое обследование. Процедура эта малоприятная, но никакое другое обследование не будет так информативно для окончательного диагноза и лечения.

КАК НЕ ВСТРЕТИТЬСЯ С НЕДУГОМ

Стараться не допускать стрессов и ненужных порой

волнений. От того, насколько близко к сердцу вы принимаете негативную ситуацию, зависит ваше здоровье, но не решение проблемы.

Обязательно надо высыпаться. Полноценный сон позволяет «заспать» все стрессы и восстановить нервную систему.

Чаще контактировать с водой. Вода расслабляет все группы мышц. И неважно, что это: река, бассейн или просто ванна. А занятия спортом помогают переключиться и начисто забыть о стрессе.

Менять почаще обстановку. Проводите выходные дни на природе, гуляйте, отдыхайте от суеты города.

ЧТО БЫ СЪЕСТЬ?

Кроме приема лекарств нужно соблюдать диету. Обычно её рекомендует врач на основании индивидуальных особенностей организма, запущенности заболевания. Но есть продукты, которые надо исключить из меню при гастрите, язве и других желудочно-кишечных нарушениях. Это:

- газированные напитки, особенно содержащие красители;
- пиво;
- маринады с уксусом;
- животный жир;
- жирную свинину и курятину;
- избыток сливочного масла;
- жирные творог, йогурт и молоко;
- копчености;
- очень острую и холодную пищу;
- бульоны;
- консервы.

ЧТО ГОВОРЯТ УЧЁНЫЕ?

Язвенная болезнь до сих пор считается гастроэнтерологической проблемой, а не инфекционной. Но последние выводы ученых-медиков, которые занимают этой проблемой, говорят о том, что заразиться язвой можно и через посуду, поцелуй. То есть существует коварный микроб, который создаёт благоприятные условия для развития болезни. Но пока эта версия находится в стадии исследования.

ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ПОЯВИЛАСЬ

Если у вас обнаружили язву, не нужно впадать в панику. Арсенал препаратов, которые прекрасно лечат, огромен.

Современные лекарства для лечения язвы снижают кислотность желудочного сока, стимулируют заживление язвы, нормализуют продвижение содержимого желудка в 12-перстную кишку, обладают обволакивающим действием: в кислой среде желудка образуют защитную пленку и способствуют рубцеванию язв и эрозий, оказывают бактерицидное действие.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА

Надо следовать рекомендациям доктора при любых болезнях, но можно попробовать и народные средства, каких при желудочно-кишечных заболеваниях очень много.



ПРИ ГАСТРИТЕ

Утром и вечером надо принимать мёд, разбавленный кипяченой водой: примерно 30—40 граммов мёда на стакан воды. Такую процедуру можно проводить в течение 2—3 месяцев. Но главное — правильно пить раствор в зависимости от кислотности желудка. При повышенной кислотности надо пить медовую воду в теплом виде

за час до еды, при пониженной — медовую воду комнатной температуры выпивать за 20 минут до еды.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА С КРОВОТЕЧЕНИЕМ И Пониженной кислотностью

Измельченные плоды шиповника (штук 30) залейте

стаканом кипятка, подержите в закрытой посуде на слабом огне минут пять. Когда остынет до приятной температуры, пейте по полстакана три раза в день до еды.

Для хорошей РАБОТЫ КИШЕЧНИКА

Приготовьте такой состав: по 300 граммов кура-

ги и чернослива пропустить через мясорубку, добавить брикет травы сенны (предварительно распаренной). Всё перемешать и хранить в стеклянной банке в холодильнике. Принимать утром по столовой ложке. Очень вкусное лекарство.

ПРИ ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА

Это очень экстраемальный рецепт, надо обязательно посоветоваться с лечащим доктором. Утром перед едой необходимо выпить 30 мл водки, через 15 минут после этого выпить сырое яйцо (не магазинное!), которое предварительно надо вымыть и протереть спиртом. Не принимать пищу в течение полудня.

НА ЗАМЕТКУ

ОСЕННИЙ ГАСТРИТ — ПРИЧИНА ДЕПРЕССИИ

Почему именно осенью обостряются заболевания пищеварительной системы и мы ощущаем упадок сил? Шведские специалисты объясняют это тем, что наш организм готовится к холодам.

По статистике, осенней депрессией чаще всего страдают люди с заболеваниями пищеварительной системы — организм готовится к зиме, а мы не хотим ему помочь.

Чем ближе холода, тем больше в организме накапливается жировых запасов: это энергетический резерв, который должен быть израсходован, чтобы не замерзнуть в морозы. Этот процесс требует усиленной работы пищеварительной системы. Не случайно осенью у нас на столе появляется больше калорийных продуктов. В результате нагрузка на пищеварительные органы сильно возрастает и они вырабатывают больше соков, которые раздражают слизистые оболочки, что и приводит к обострению гастрита, язвы и других заболеваний.

Совет шведских исследователей традиционен: меньше волнений и правильное диетическое питание.

● Прежде чем использовать народное средство, посоветуйтесь с врачом.

Полосу подготовила Елена ДЫШЛЕНКО.