

## БРЮШНАЯ ЖАБА

### *Ишемия органов пищеварения*

Для представителей старшего поколения неполадки в животе – привычное дело. Об особенностях ишемии органов пищеварения из-за нарушения кровообращения пора знать не только врачам, но и самим пациентам. Так считает доктор медицинских наук, профессор Наталия Андреевна БРЕДИХИНА – гастроэнтеролог высшей категории. Корреспондент «ЗОЖ» Юлия Кириллова побеседовала с ней о преодолении злого недуга.

Эта болезнь известна, кажется, испокон веков, но среди ученых в ее определении долго царил разнобой. Хроническую абдоминальную (от *abdomen* – «брюшной») ишемию (то есть местное малокровие) как только не называли! Из 20 наименований известнее других брюшная жаба. Она возникает при расстройствах кровоснабжения органов пищеварения и чаще всего у пожилых людей, сопутствуя атеросклерозу сердечно-сосудистой системы и артерий головного мозга. При этом стенки кровеносных сосудов уплотняются из-за разрастания в них склеротической ткани и образования бляшек. Поражаются разные органы брюшной полости, а пациент жалуется на дискомфорт в животе вообще, и гастроэнтеролог начинает его лечить от хронического воспаления, свойственного заболеванию печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, кишечника или 12-перстной кишки. Соответствующая терапия, скажем, язвы, панкреатита, холецистита или колита оказывается малоэффективной, потому что очаги поражения требуют разного лечения, а рост нарушений проходимости артерий может привести к инфаркту кишечника, ишемическому панкреатиту, язве желудка и кишечника, перитониту.

## В ДИАГНОСТИЧЕСКИХ ЛАБИРИНТАХ

Диагностика хронической абдоминальной ишемии затруднена из-за массы клинических «масок», свойственных проявлению болезни ЖКТ. Но все же «угадать» происхождение недуга может и сам больной, особенно если есть и другие показатели атеросклероза (ишемическая болезнь сердца или головного мозга, проблемы с памятью). Существуют три настораживающих признака. Практически всегда из-за недостаточного притока крови человек испытывает **боль после приема пищи**. Случается это и после работы в наклонном положении или на корточках, подъема тяжестей, упражнений на пресс, при кашле, езде на велосипеде. Приступ длится от нескольких минут до 2-3 часов. В начале заболевания чувствуется тяжесть в верхней половине живота, с усугублением расстройства появляются ноющие боли, интенсивность их нарастает. Другой опознавательный знак – **дисфункция кишечника**. Из-за нарушения его всасывающей, моторной функции возникает неустойчивый частый жидкий стул или упорные запоры, метеоризм, вздутие живота. Наконец, симптомом дистрофических изменений служит **прогрессирующее похудение**. Пациенты отказываются от еды из-за болей в животе. А пища плохо усваивается, да и необходимых для переваривания ферментов в организме пожилых вырабатывается недостаточно.

Гастроэнтеролог учитет помимо сопутствующих заболеваний жалобы своего подопечного, а также определит, не появился ли характерный шум в области брюшного отдела аорты, прослушивая фонендоскопом живот. Если этих данных мало, понадобится подробное изображение кровеносных сосудов. Дополнительные исследования патологических изменений в ЖКТ – ультразвуковая допплерография и компьютерная томография ангиография.

## ЛЕЧИМСЯ ПРАВИЛЬНО

При поражении сосудов брюшной полости, особенно у стариков, чаще всего страдают желудок и 12-перстная киш-

ка. Недостаток крови из-за сужения чревного ствола – крупной артерии оказывается сначала на слизистой, а затем и на более глубоких стенках желудка, приводя к язве. И это не гастродуоденит, как иногда ошибочно полагают, а именно ишемия, о чем свидетельствуют кровотечения, отсутствие сезонности обострений и неэффективность обычной противоязвенной терапии. На помощь приходят нитропрепараты, которые улучшают микроциркуляцию крови и обладают сосудорасширяющим эффектом. Например, **пентоксифилин** (трентал) по 0,1-0,2 г 3 раза в день после еды (под контролем врача). Обязательны и назначенные лекарства от ишемической болезни сердца и головного мозга. Для снятия вздутия живота, уменьшения кишечного дискомфорта используют **метеоспазмил** (по 2-3 капсулы 2-3 раза в день), **эспумизан** или другие сорбенты курсами. Из ферментных препаратов назову **фестал**, **панзинорм**, **юниэнзим**, **панкреатин**.

Конечно, при очень сильном сужении кровеносных сосудов в брюшной полости и в первую очередь поражении аорты нужно хирургическое вмешательство с проведением ангиопластики или стентирования (тонкая металлическая вставка). Но большей частью достаточно бывает консервативного лечения ишемической «хроники». И самый первый шаг врачевания должен сделать сам больной, придерживаясь отныне строгого режима и рациона питания. Есть надо малыми порциями не менее 4 раз в день, не перегружая желудок сырой растительной пищей. Овощи и фрукты следует употреблять в тушеном, отварном, а отруби – в заваренном горячей водой виде. Вызывающие повышенное газообразование в кишечнике горох, фасоль, капусту, острые специи, приправы, алкоголь, крепкий кофе, газированные напитки придется исключить. Ведь метеоризм чреват сдавливанием и без того суженных сосудов.

## БЕЗ ТРАВ НЕ ОБОЙТИСЬ

В основе абдоминальной ишемии лежит сужение сосудов брюшной полости, но положение ухудшается при пере-

варивании пищи, когда происходит перераспределение крови в органах. И наиболее эффективным принципом лечения является сочетание лекарственной и фитотерапии. Раньше во избежание боли в желудке люди спасались **валидолом**, **каплями Вотчала**, **нитроглицерином**, рассасывая таблетку за полчаса до еды. Применили содержащие ментол **настой мяты** или **мелиссы**, которые и сейчас актуальны для лечения вместе с улучшающими микроциркуляцию крови средствами и препаратами сердечно-сосудистого действия.

Обезболивающим действием обладает **настой смеси** (1 ст. ложка на стакан кипятка) чабреца, подорожника, корня валерианы, цветков ромашки и липы (1:1). Теплый настой пьют по полстакана за полчаса до еды.

Хорошо действует против спазмов мелких сосудов и **мятный чай** (1 ст. ложка листьев на стакан кипятка), а в сочетании с семенами укропа мятой уменьшает метеоризм. Заглушает метеоризм и **настой семян тмина, фенхеля, корневищ валерианы, ромашки аптечной и мелиссы** (в предыдущей пропорции). Спазмы и вздутие кишечника снимают **баны с мятой**, **ромашкой**, **чередой**, **валерианой** и **морской солью**.

От болей в желудке после приема пищи и нарушений с опорожнением нужны ферментные препараты. При запорах обычно назначают курс ферментов, содержащих желчные кислоты (**фестал** по 1-3 драже во время еды), при послаблениях стула – ферменты, не содержащие желчь. Фестал облегчает переваривание белков, жиров и углеводов, нормализуя пищеварение и стул. Это особенно важно для пожилых больных. Им при запорах рекомендуется и содержащаяся в молочной сыворотке лактулоза (препараты **диофалак**, **лактусан**). Но **целебную сыворотку** можно приготовить самим.

- Поставьте на огонь кастрюлю с 2 л молока и, когда оно начнет подниматься, добавьте 5 ст. ложек лимонного сока или 300 мл кефира. Образовавшийся творог всплынет. Чтобы отделить творог от сыворотки, перелейте молоко в другую емкость через дуршлаг с постеленной в нем двухслойной марлей. Если сыворотка будет мутной (в магазинное молоко добавляют консерванты, препятствующие свертываемости), по-

вторите с ней операцию, добавив лимонного сока, и оставьте на несколько часов. Сыворотка все же станет желто-зеленого цвета и прозрачной, имея минимум калорий и максимум биологической ценности.

Другое домашнее лекарство — **пектин**, который содержится в яблоках, особенно в их кожуре. Будучи естественным сорбентом, он связывает желчные кислоты и холестерин, выводит их из организма, лимитирует впитывание жиров. Достаточно регулярно съедать два печеных яблока в день, чтобы понизить содержание «плохого» холестерина в крови и подавить рост патогенной флоры. Назову еще и БАД с пектином — **нутриклинс, конфитюры на пектинах**.

При запорах нередко нарушается поступление желчи в кишечник. О недостатке желчи можно судить по обесцвеченному калу и утренней горечи во рту.

Лекарство — 100 мл кипяченой воды с 1 ч. ложкой меда, чередуемого с оливковым маслом. Утренняя



Фото Александра Ефремова.

Ромашка лекарственная

порция — натощак 1 ст. ложка (при условии отсутствия камней в желчном пузыре!).

Можно принимать по 2-3 драже **аллохола** после еды или **хофитол** по 1-2 драже за 20 минут до еды. Курс — 10-20 дней, не повредит и его продолжение до 3 месяцев, так как первый фитопрепарат сделан на основе чеснока и крапивы, а второй — из артишока. Другой вариант — **настой желчегонного сбора**, который принимают натощак, подобрав свою дозу.

- Заварите стаканом кипятка 1 ст. ложку корней одуванчика и стальника колючего, коры крушинки, листьев мяты перечной (по 25 г). Дневная доза — 1-2 стакана. Или аналогично заварите:

- Корни цикория и одуванчика, цветки тмина песчаного (по 40 г), кипятить 5 минут и выпить в три приема за день.

При диарее поможет **кисель из черники или черемухи и настой закрепляющего сбора** (1 ст. ложка на стакан кипятка): корень кровохлебки и аира, трава зверобоя, спорыша, шалфея (5:5:3:3:3). По 1/4 стакана 2 раза в день.

Кишечная флора при брюшной ишемии нуждается в особой заботе. Для выращивания полезных «огородных культур» живота используют пробиотики — препараты на основе нормальной микрофлоры кишечника: **линекс, бифидумбактерин, пробифор**. Но они не понадобятся, если приготовить для коррекции ЖКТ обогащенные живыми полезными бактериями **кисломолочные продукты**. Их легко сделать самому со своей (свежая простокваша или йогурт) или аптечной закваской (нарине, эвита или эвиталия), используя лечебный продукт в течение 2 суток. Вот рецепт приготовления **йогурта**: остудите 1 л вскипевшего молока до 45°С, добавьте 1 ст. ложку обычного йогурта, перемешайте и, укутав, выдержите при 40-45°С часов 6-8. Положите в йогурт фрукты или зелень и храните в холодильнике 4-5 дней, оставив немного закваски для следующего раза.

**«Предупреждение Плюс»: Связаться с Наталией Андреевой можно по тел.: (495) 695-56-95, (495) 646-07-41.**