

В РИТМЕ СЕЗОННОГО ОБОСТРЕНИЯ

Сезонный всплеск обострений язвенной болезни — привычное дело для врачей. В это время у кабинетов, где принимают гастроэнтерологи, пациентов особенно много. Корреспондент "ЗОЖ" Юлия Кириллова побывала на таком приеме в Институте аллергологии и клинической иммунологии. Заведующая отделом гастроэнтерологии доктор медицинских наук, профессор Наталия Андреевна БРЕДИХИНА взялась проконсультировать читателей и рассказала, как избежать язвенных рецидивов.

Язвенные болезни желудка и 12-перстной кишки отличаются длительным хроническим волнообразным характером. Весенне-осенний ритм обострений для обоих недугов остается неизменным. А между тем обострения язвы чреваты осложнениями и грозят вовлечением в болезнь новых органов. Периоды так называемого неустойчивого равновесия — самое тяжелое время для язвенников. Малейший толчок извне (стресс, переутомление, простуда, лекарственные нарушения, изменение в еде), и наступает сбой. Значит, и предупредительные регулярные рецидивы особенно актуально для больных. Между тем сегодня профилактическая терапия оказалась вне поля зрения медиков. Но сам пациент может изменить течение болезни на более благоприятное, предотвращая сезонные обострения.

ПРЕДУПРЕДИТЕЛЬНАЯ ТЕРАПИЯ

Восстановление слизистой оболочки желудка и заживление язвы вполне по силам больному, если он учитывает индивидуальный ритм рецидивов и отказывается от алкоголя

и курения. Поскольку в роли провокаторов язвы нередко бывают противовоспалительные нестероидные препараты **аспирин, вольтарен, бруфен**, их тоже придется исключить из употребления.

Известно, что в основе язвенной болезни лежит нарушение нервной регуляции деятельности желудка. Как правило, язвенники — легко возбудимые, мнительные люди с изменчивым настроением. Психоэмоциональная коррекция — важнейшее условие правильного лечения. Учитывая это, рекомендую всегда держать в домашней аптечке пустырник и валериану. Успокоительные травы помогут снять нервное напряжение, негативные переживания без побочных последствий.

Клиническими испытаниями выяснено, что во многих случаях при лечении язвенной болезни можно вообще обходиться без медикаментозных средств. Применение растительных сборов не вызывает аллергии и осложнений, в течение 10-30 дней улучшает состояние желудочно-кишечного тракта и нервной системы. Курс лечения в среднем занимает 3-4 недели, зависит

от возраста и сопутствующих заболеваний.

Долгое время ученым не удавалось найти растительное средство, которое могло бы комплексно воздействовать на язвенную болезнь. Уж слишком разными были ее проявления (боль, изжога, отрыжка, рвота). К тому же мешало множество сопутствующих недугов ЖКТ (грыжа пищевода, хронические нарушения в желчевыводящих путях). Наконец, российские ученые во главе с профессором Л.М. Брагинцевой создали около десяти лет назад природный препарат **флоравит-Э**, который предотвращает рецидивы заболевания. Лекарство рекомендуется принимать утром натощак по 0,5-1 ч. ложке (масляный флоравит-Э) и по 1-2 ст. ложки за 20 минут до ужина (флоравит-Э водный). Для предупреждения сезонных рецидивов месячный курс проводят 3-4 раза в год.

Умело составленные сборы вообще можно, чередуя, использовать долгие годы. Они позволяют охватить весь спектр хронических заболеваний с учетом индивидуальных особенностей пациента. Вот, например, лекарственный сбор фармацевта С.И. Михальченко, потомственного травника из Владимирской области, который я применяю вот уже два десятка лет.

Состав: корни калгана, кровохлебки, трава зверобоя, пастушья сумка, пустырник, кипрей узколистный, золотарник обыкновенный, соцветия ромашки, слоевище исландского мха, почки то-

поля, кора дуба (поровну). **Приготовление:** 1,5 ч. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе ночь, процедить. **Применение.** По 150 мл 3 раза в день за час до еды, предварительно подогреть, разбавив кипятком. Хранить в холодильнике. Прием — 10 дней, 2 дня перерыв. Курс — 1,5-2 месяца.

Сбор обладает обволакивающим, обезболивающим, противомикробным и стимулирующим действием.

РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Однажды ко мне на прием попал 43-летний мужчина, который чуть ли не полжизни мучился язвой 12-перстной кишки. Он регулярно лежал в стационаре, соблюдал все рекомендации врачей. После больницы страдалец ел протертую слизистую пищу, потом придерживался ограничений — не брал в рот жареного, жирного, острого, соблюдал так называемую диету №1, которую в таких случаях назначают врачи. Тем не менее в мае и октябре его настигало очередное обострение.

Мы начали курс предупредительной профилактики в марте, исключив способствующие развитию язвы лекарства и изменив режим питания. Я категорически запретила употреблять при изжоге соду. При регулярном ее приеме в почках могут образовываться камни. Лучше использовать **гастрофарм** или молоко, они нейтрализуют соляную кислоту желудочного сока.

Замечу, что **маалокс, фосфалюгель, магафил, гастрал** требуются главным образом в период обострений, поскольку при долгом употреблении череваты побочными действиями.

Я предложила своему пациенту дробный режим питания, когда надо есть не реже чем каждые три часа. Если нет свежеприготовленного блюда, то можно перекусывать хотя бы бутербродом, запивая его молоком или кефиром. При язве важно делать это 5-6 раз в день и небольшими порциями, преимущественно белкового содержания (молоко, мясо, кисломолочные продукты, творог). Кроме того, конечно, назначила растительный сбор С.И. Михальченко.

В мае впервые мой пациент обошелся без язвенного сбоя. Осенью и зимой во время возможного обострения он повторил курс фитотерапии. Очередные эндоскопические исследования желудка, в том числе и на следующий год (причем без жалоб на ухудшение состояния!), язвы у него не обнаружили. Профилактические курсы продолжались. Мужчина наблюдался в течение 10 лет, после чего как выздоровевший с учета был снят. Рецидивы обострения у него больше не повторялись.

ЗЕЛЕНЫЕ СПАСАТЕЛИ

Для предупредительной терапии кроме рецепта С.И. Михальченко рекомендую еще такие сборы. Приготовление из них настоев одинаковое: 1 ст. ложку смеси залить

200 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать три раза в день за 15-20 минут до еды.

● Лист подорожника большого, цветки ромашки аптечной, травы сушеница топяная и тысячелистник обыкновенный, плоды шиповника (поровну). Принимать по 1/4 стакана.

● Лист подорожника большого, крапивы и мяты перечной, цветки ромашки аптечной, корни солодки уральской, корневище с корнями валерианы лекарственной (2:2:1:1:2:2). Принимать по 1-2 ст. ложки.

● Корневище аира болотного, корень алтея лекарственного, травы душица обыкновенная и зверобой продырявленный, плоды тмина обыкновенного (поровну). Принимать по 1 ст. ложке.

При обострении язвенной болезни растительными спасателями могут быть многие травы. Допустим, вы не прислушались вовремя к самому чуткому барометру организма — своему ЖКТ, который сигнализировал вам болями о наступающем обострении. Тогда полезно воспользоваться следующими сборами:

● Цветки ромашки аптечной, травы зверобой, сушеница болотная, корни синюхи, лист мать-и-мачехи (2:2:2:2:3). Принимать по 1 ст. ложке.

● Сушеница болотная, корневище горца змеиного, цветки тысячелистника обыкновенного, лист мяты перечной (3:2:3:2). Принимать по 2 ст. ложки.

**Записаться на прием к Н.А. Бредихиной
можно по тел.:
(495)694-10-25 и (495) 148-83-33**