

СИГНАЛЬТЕ SOS, КОГДА У ВАС ЗАБРОС

Еще лет тридцать назад об этой болезни почти ничего не знали. А сейчас, несмотря на мудреное название “гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь” (ГЭРБ), она на слуху и у зожевцев. Корреспондент “ЗОЖ” Юлия Кириллова попросила доктора медицинских наук, профессора, гастроэнтеролога высшей категории Наталию Андреевну БРЕДИХИНУ проконсультировать читателей по письмам из редакционной почты.

“ЗОЖ”: Читатели по-разному именуют сей недуг. Кто-то пишет о гастроэзофагеальной болезни, другие, как А.М. Посадов из Пермского края, сообщают о диагнозе “рефлюкс-эзофагит” или ссылаются на кислотные атаки и неполадки в ЖКТ. Что скрывается за сложным обозначением?

Наталия БРЕДИХИНА: Авторы писем рассказывают о состоянии организма, при котором еда вместо того, чтобы скользить вниз по желудочно-кишечному тракту, поворачивает вспять. Возникает **рефлюкс** (то есть обратное течение) — содержимое вместе с необходимой для переваривания соляной кислотой возвращается на “верхний этаж” желудка и в пищевод. При повторении приступов кислота постепенно разъедает слизистые оболочки, действует, как химический ожог. В итоге — **эзофагит** — воспаление оболочки пищевода. Ведь нежная слизистая ткань не рассчитана на экстремальные химические перегрузки и эрозию. Если заброс случается раз-другой, то не беда, но частые повторы провоцируют гастрит, нарушают проходимость пищи, ведут к воспалению или язве желудка, опухолям и даже раку пищевода.

“ЗОЖ”: “У меня полностью не закрывается клапан между желудком и пищеводом. Постоянные боль и жжение в пищеводе, газообразование в кишечнике”, — жалуется В.Е. Федоров из чувашского села Челкасы.

Н.Б.: Характерное явление. Чаще всего заброс в пищевод соляной кислоты происходит из-за слабости нижнего сфинктера — клапана, через который и поступает агрессивная еда.

“ЗОЖ”: А вот О. А. Миронова из Иркутской области сетует на то, что при рефлюкс-эзофагите ее муж страдает грыжей пищеводного отверстия диафрагмы. Как можно справиться с такой бедой?

Н.Б.: Вспомню поучительный случай. Пациентка с бронхиальной астмой наблюдалась у пульмонолога. По ночам ее часто мучили приступы. Врачебные меры не улучшали дела. Долго размышляли, почему именно ночью? Обследуя ЖКТ, обнаружили большую грыжу при переходе пищевода в желудок. Отверстие в “шлюзе” ЖКТ было слишком велико, а перекрывающий его клапан не срабатывал. Когда женщина находилась в горизонтальном положении,

содержимое желудка затекло в пищевод, возникла изжога, которая провоцировала кислото-астматическое состояние.

Помимо соответствующего лечения, пациентке предписали спать, подняв изголовье так, чтобы плечевой пояс (не только голова!) находился существенно выше относительно остального тела. И ночные приступы у нее прекратились.

“ЗОЖ”: Почти во всех письмах речь идет об изжоге как главном источнике бед при гастроэзофагеальной болезни. Например, Г.С. Вожегова из Кирова пишет: “Постоянная изжога, особенно после еды, отрыжка, привкус кислоты во рту”. Ей вторят Ф.С. Фоменко из Брянска, В.А. Захарова из Тверской области, москвичка Е.Г. Гусева и другие.

И еще одно письмо — от Галины Ходаковой из Московской области: “Маму беспокоит воспаление пищевода. От кислой и сладкой пищи возникает жжение. Помогите советом”.

Н.Б.: Да, изжога — один из самых распространенных и характерных признаков этого недуга. Больше чем половину взрослого населения россиян мучают приступы жжения и боли в сердце, будто за грудиной тлеют угли, создавая давление и постепенно выжигая внутренности. Долгий сухой кашель, одышка, осиплость голоса, воспаление десен и царапанье в горле дополняют этот список, запутывая врачей, готовых порой приписать неприятности сердечно-сосудистым, стоматологическим и лор-заболеваниям.

Мы порой не замечаем, что сами мучаем собственный организм, нарушая элементарный режим пи-

тания. Потушить “огонь” внутри себя можно, следуя пяти правилам:

- Проанализируйте, какая пища вызывает у вас изжогу. Исключите из меню или употребляйте в середине трапезы “огнеопасные” блюда — острые, соленые, маринованные, жареные. Предрасполагают к изжоге шоколад, газированные напитки, кофе, алкоголь, курение.

- Нельзя наедаться всякий раз до отвала. Через час после застолья у любителей плотно поесть желудок, который не смог удержать весь объем проглоченного, выталкивает часть пищи наверх. Тяжесть в животе, изжога неизбежны. Надо знать свою норму. Разумная разовая доза составляет примерно столько, сколько вмещают сложенные ковшиком ладошки.

- После еды примите вертикальное положение, походите, чтобы быстрее эвакуировать съеденное в нижние отделы ЖКТ. Как ни тянет прилечь, не поддавайтесь пагубной привычке. И вечером, будь то ужин или “перекус”, он должен кончаться не менее чем за 1,5-2 часа до сна. Иногда, чтобы снять приступ изжоги, достаточно встать и сделать глоток чистой воды — она смоет кислоту.

- Очень важна очередность приема пищи. Первым надо в рот отправить хлеб (лучше зерновой), мясо, рыбу. Страдающим эзофагитом и изжогой нельзя начинать утро со стакана сока натощак, а обед или ужин — с салата или винегрета. Фруктовые и овощные блюда стимулируют желудочную секрецию, лучше их отложить ко второму блюду и десерту. Сок следует разбавлять водой в соотношении 1:1.

- Понемногу и часто — таким должен быть режим питания. Если есть редко, желчь в желчном пузыре

застаивается, постепенно образуются камни. Вспоминаю отчаявшегося работника телевидения, которому я назначила дробное питание вместо ежедневных завтрака и обеда — ужина перед сном. Много раз обруганная бутербродная (с сыром, котлетой, рыбой) “диета” в течение дня ему помогла.

“ЗОЖ”: Вы говорите о защите желудка едой? Многие читатели, как, например, Г.Е. Жданова из Свердловской области, Г.С. Вожегова из Кирова, надеются на народные средства.

Н.Б.: Эти надежды оправданны замечательными свойствами “зеленых” помощников. Скажем, **семена льна** обладают обволакивающим действием.

Разведите 3 ч. ложки смолотых в пыль семян льна 200 мл горячей воды и настаивайте с вечера до утра. Есть другой способ: цельные зерна заварите кипятком и настаивайте 2 часа. Один глоток (при запоре 1 ст. ложка) получившегося “киселька” до и после еды предупредит изжогу. Остатки выпейте перед сном. Напиток богат ненасыщенными жирными кислотами Омега-3, полезными при атеросклерозе. При избыточном весе и других проблемах с ЖКТ надо пить по 0,5 стакана настоя с каждым приемом пищи (1 ч. ложка на 100 мл) или заменяя его льняным “киселем”.

Для предотвращения изжоги весьма эффективны **пектины**, содержащиеся в яблочной кожуре. Сварив компот из яблок, протрите их вместе со шкуркой через сито и добавьте в жидкость. Помимо лечебного компота можно воспользоваться препаратом **пекто** из измельченной сухой яблочной кожуры или выпущенным в Архангельске **альгапектом** (он содержит

еще и альгиновую кислоту из морских водорослей). Порошок разводят в трети стакана воды и выпивают за 30 минут до и после еды.

“ЗОЖ”: “Прописанные лекарства не помогают”, — утверждает, как и другие авторы писем, **З.И. Гусарова из Иванова. Почему?**

Н.Б.: Медикаментозные средства назначает врач, учитывая индивидуальные особенности: **гевискон** с солью альгиновой кислоты и **фосфалюгель**, содержащий агар-агар, **ранитидин**, **фамотидин**, **омез**, которые угнетают выработку соляной кислоты, и прокинетики, предотвращающие обратный заброс и улучшающие эвакуацию еды, — **мотилиум**, **церукал**, **метоклопрамид**. Однако многие антациды (то есть антагонисты кислоты) — **гастал**, **маалокс**, **фосфалюгель**, **рени**, **ротор**, **викалин** обладают существенным недостатком. Нейтрализуя кислоту, они делают реакцию в желудке щелочной. А это служит сигналом для выработки желудком новой порции соляной кислоты и, значит, нового приступа изжоги. Из-за “рикошетного” эффекта эти лекарства годятся для приема только здоровым людям, а не язвенникам и людям, страдающим рефлюкс-эзофагитом.

При болевых ощущениях и воспалении пищевода хорошо действуют растительные сборы. Часто применяю смесь известного травника С.И. Михальченко из Владимирской области:

слоевище исландского мха, лист и цвет кипрея, корни алтея лекарственного и окопника, лист подорожника, трава сушеницы, соцветия ромашки (все по 100 г). Залив 1,5 ч. ложки смеси 0,5 л кипятка, настаивают сбор в термосе с вечера до утра. Процедив, принимают настой за 1 час до еды 2-3 раза в день по 150 мл. Курс — 10 дней, 2 дня перерыв и повтор, пока не кончится запас.