

КТО ЖАДЕН ДО ЕДЫ – В ШАГЕ ОТ БЕДЫ

Проблемы желудочно-кишечного тракта бьют все рекорды: что ни письмо – крик о помощи. При этом многие ли из нас задаются вопросом: как мы едим, что, в каком количестве, ведь в большинстве случаев именно питание влияет на состояние желудка, кишечника, поджелудочной железы. «Ешь мало – проживешь долго», «Кто жаден до еды – в шаге от беды» – гласят известные пословицы. Не менее важную роль для ЖКТ играют и другие факторы – экология, стрессы, злоупотребление лекарствами, малоподвижный образ жизни...

Отобрав очередную пачку писем для консультации, корреспондент «ЗОЖ» Ирина Власюк обратилась к врачу-гастроэнтерологу, терапевту высшей категории Татьяне СТЕПАНОВОЙ.

«ЗОЖ»: «У внуки на медосмотре обнаружили полип в желчном пузыре, – сообщает Л.Н. Быкова из Московской области. Спрашивает: – Обязательно ли хирургическое лечение или можно обойтись рецептами народной медицины?»

Т.С.: Полип в желчном пузыре чаще всего является случайной находкой при ультразвуковом исследовании брюшной полости. Одиночные или множественные полипы способны перерождаться из доброкачественного образования в злокачественное, а посему требуют к себе большого внимания.

Если у полипа есть клинические проявления, то есть он заявляет о себе болью, тошнотой, желтизной кожных покровов, желчный пузырь подлежит удалению вне зависимости от размера полипа.

Однозначному удалению подлежат быстрорастущие полипы, а также

те, размер которых превысил 10 мм. Для определения того, растут полипы или нет, следует делать контрольное ультразвуковое исследование.

Небольшие полипы, имеющие ножку, следует контролировать по меньшей мере один раз в 6 месяцев в течение 2 лет. Затем нужно осуществлять ежегодный контроль. В том случае, если полип не имеет ножки, то есть располагается на широком основании, контроль следует делать чаще – один раз каждые 3 месяца. Связано это с тем, что такие полипы в большей степени склонны к злокачественному перерождению.

Лечить, а не оперировать можно только холестериновые полипы. В этом случае назначаются желчегонные препараты, такие как **урсофальк**, **урсосан**. Принимаются они на ночь, дозировка высчитывается в зависимости от массы тела. Как правило, по 750-1000 мг

в сутки в течение 2-3 месяцев. По окончании курса лечения необходимо сделать УЗИ.

Если нет желчнокаменной болезни или калькулезной формы холецистита, также можно принимать растительные желчегонные сборы. В их состав могут входить следующие растения: мята, пижма, бессмертник, календула, кукурузные рыльца, ромашка аптечная, полынь, чистотел, листья березы... А теперь рецепт. Возьмите в равных весовых частях листья мяты, цветки ромашки, листья березы и траву чистотела, измельчите, смешайте. 1 ст. ложку сбора залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте 1 час. Прoceдив, принимайте по четверти стакана 3-4 раза в сутки. Курс – 10 дней. Сделав недельный перерыв, лечение можно продолжить.

«ЗОЖ»: Любви Сергеевне В. из Тульской области – 75 лет. Около года назад заболела неинфекционной диареей. За день ходит в туалет не менее 7-8 раз. Особенно быстро живот реагирует на молочные и кисломолочные продукты – молоко, сметану, ряженку, кефир...

Т.С.: Чтобы понять, в чем причина жидкого стула, нужно обратиться к врачу-гастроэнтерологу и пройти обследование. Обычно в таких случаях врач назначает гастроскопию с мазком на выявление микроба под названием хеликобак-

тер пилори, УЗИ органов брюшной полости, рекомендует сделать анализ кала на дисбактериоз с чувствительностью к антибиотикам и фагам.

Очень часто при непереносимости молочных продуктов диагностируется дисбактериоз, снижение количества лакто- и бифидобактерий в кале.

В таком случае назначаем пробиотик нового поколения **максилак** (по 1 капсуле 1 раз в день) или **бифиформ** (по 2 капсулы 2 раза в день). Курс – 2-3 недели.

Данные препараты подавляют рост патогенных и гнилостных микроорганизмов, восстанавливают равновесие кишечной микрофлоры, нормализуют пищеварительную функцию кишечника. Кроме того, улучшают обмен веществ и укрепляют иммунитет.

Часто побороть диарею помогает **энтерол** (по 2 капсулы 2 раза в день в течение 10 дней). Не на последнем месте с целью улучшения функций желудочно-кишечного тракта, пищеварения – прием ферментных препаратов: **креон 10000** (по 1 капсуле 3 раза в день в течение месяца), **пангрол 10000** (по 1 капсуле 2-3 раза в день также в течение месяца).

Из лекарственных растений порекомендую отвар кровохлебки, обладающий поистине чудесным свойством при восстановлении работы желудочно-кишечного тракта.