

а также в пищеварительных соках.

Именно иммуноглобулины способны связывать болезнетворные микроорганизмы, предупреждать бактериальные и вирусные инфекции, в частности, ОРВИ, грипп, бронхиты. Из-за дефицита иммуноглобулинов больные начинают страдать от повторяющихся простуд, гнойничковых и грибковых заболеваний, «несварений» желудка.

На границе конечного отрезка тонкой кишки и начальной части толстой имеется клапан под названием «баугиниева заслонка». Она исполняет роль устройства, не допускающего попадания толстокишечного содержимого, крайне «богатого» самими разными, в том числе болезнетворными, микробами, в тонкую кишку.

При запорах из-за повышения давления в толстой кишке баугиниева заслонка не выдерживает, и содержимое толстой кишки может прорваться в тонкую, что вызывает заражение, приводит к энтериту. И тогда на смену запорам приходит диарея, что как бы даже успокаивает пациента («наконец-то избавился от запоров!»). Но это не что иное, как самообман – жидкое тонкокишечное содержимое с переработанными и невсосавшимися питательными веществами течет, как ручеек, между каловыми камнями. Это подтверждается жалобами самого больного на слабость, быструю утомляемость, снижение веса тела, дискомфорт в животе, неоднократный в течение дня стул.

Полагаю, у читателя сложилось впечатление, что энтерит – серьезное заболевание с очень непростым прогнозом выздоровления. Однако не следует отчаиваться: как только придет время отменить антибиотики, когда исчезнут проявления вирусной инфекции, завершится эффективное лечение гастрита, можно ожидать выздоровления, надеясь на огромные ком-

пенсаторные возможности тонкой кишки, другими словами, на работу здоровых ее участков, не пораженных воспалением.

И все же самовыздоровление случается далеко не всегда: у больного продолжают проявляться признаки кишечной диспепсии – неприятные ощущения в животе, отрыжки, неустойчивый стул, вздутия... Как говорится, вроде бы и не болен, но и не здоров. Что делать в таком случае?

НЕДУГ ДИКТУЕТ УСЛОВИЯ

Выздоровление при хроническом энтерите требует соблюдения определенных условий.

Пища должна быть максимально механически щадящей. Под этим следует понимать не только обработку продуктов с помощью кухонных приборов (миксер, блендер, мясорубка, соковыжималка), но и тщательное пережевывание пищи. Именно в этот момент органы пищеварения получают сигнал о ее поступлении и начинают выделять пищеварительные ферменты, желчь, гормоны.

Пища должна быть максимально химически щадящей. Это значит, надо исключить из рациона копчености, острые и соленые блюда, шипучие напитки, спиртное.

В начале заболевания или в период обострения продукты должны содержать повышенное количество белков (постное мясо, рыба, белок яиц, спирулина) и ограниченное количество углеводов и жиров (времененно исключите цельное молоко, животные жиры, печень и хлеб из муки высших сортов, сахар). Через 5-7 дней диету постепенно расширяйте. Фрукты и сырые овощи не противопоказаны, но следует помнить, что жевать эти очень полезные продукты необходимо до образования во рту сока (яблочного, капустного, морковного и т.д.)

Не ограничивайте питье воды! При диарее весьма реально обезвоживание организма с риском опасных нарушений кровообращения. Кроме того, дефицит воды сказывается на образовании пищеварительных соков, замедляет процессы «вымывания» ядовитых продуктов из организма.

У взрослых обезвоживание проявляется сухостью во рту, слабостью, учащенным сердцебиением, повышением или понижением артериального давления. Обезвоженные дети буквально снижают, повисая на руках родителей, плачут, капризничают, плохо спят.

Важно принять энтеросорбент в первые же дни болезни. Самый известный сорбент, активированный уголь, помогает лишь в том случае, если больной примет его одномоментно из расчета 2 таблетки на 10 кг веса тела (на 70 кг веса – 14 таблеток) с 1,5-2 стаканами воды.

Сорбент принимайте за два-три часа до завтрака. В течение дня он проходит желудок, тонкую кишку и выводит ядовитые продукты в толстую кишку. Время транзита по толстой кишке составляет 20-30 часов. В связи с этим для ускорения выведения токсинов из организма крайне полезно в день приема сорбента сделать перед сном обычную очистительную клизму.

Сеансы энтеросорбции (прием сорбента до завтрака и очистительная клизма перед сном) проводите один раз в начале заболевания или два дня подряд, если к лечению приступили не сразу, а после многодневного недуга. Затем проводите 1-2 сеанса в зависимости от самочувствия через неделю. Сеансы энтеросорбции устраняют нарушения микробного баланса («дисбактериоз») и, повторяю, выводят токсические продукты.

После стихания острых проявлений очень полезны пищевые сорбенты: ешьте **отруби** по 1-2 ч. ложки во время еды, принимайте

фервитал, пектины или чистовит.

Иногда приходится пройти короткий (7-10 дней) курс лечения одним из пробиотиков, это, в частности, **эвиталия, хилак форте, линекс.**

Устранению хронического энтерита способствуют настои плодов черемухи, черники, отвара соплодий ольхи.

Залейте 2 ст. ложки **ягод черемухи** в термосе 0,5 л кипятка, настаивайте 6 часов. Это суточная доза, пейте в течение дня перед каждым приемом пищи.

Настой из сушеных **ягод и листьев черники** готовьте из расчета 2-3 ст. ложки сырья на 0,5 л кипятка. Прием – тот же.

Приготовление отвара **шишек ольхи**: залейте 2 ст. ложки 0,5 л кипятка, кипятите на медленном огне 20 минут. Долейте до первоначального объема. Пейте по 2 ст. ложки 5-6 раз в день до еды.

Для восстановления барьерной, обеззараживающей, способности желудка полезна серебряная вода в концентрации 1000 мг/л (1 мг/л) – по стакану натощак в течение 4-5 недель.

Мы разобрали стандартные подходы к устранению хронического воспаления слизистой оболочки тонкой кишки и восстановлению микробного баланса, необходимого для нормального функционирования организма. По прогнозу эпидемиологов, число больных с хроническим энтеритом будет увеличиваться в связи с лечением коронавирусной пневмонии, когда назначаются максимально большие дозы антибиотиков.

Финалом многолетнего нелеченого хронического энтерита является состояние под названием «синдром мальабсорбции», при котором нарушается всасывание (абсорбция) буквально всех питательных веществ, с очень сложным прогнозом выздоровления.

Поэтому старайтесь все делать своевременно, берегите себя.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.