

## ЧЕМ КОРМИТЬ БОЛЬНОЙ ЖЕЛУДОК

*Эрозия*

**Боли в желудке – явление круглогодичное. Нередко после гастроскопии выясняется, что неприятные ощущения в работе желудочно-кишечного тракта вызваны эрозией, нарушающей структуру желудочной слизистой.**

Эрозия желудка развивается на фоне ослабления иммунитета. Повреждение и воспаление слизистой оболочки могут вызвать прием таблеток или антибиотика, гипоксия (пониженное содержание кислорода в организме), нарушение обмена веществ. Причинами дисбаланса между защитным слоем органа пищеварения и агрессивным влиянием окружающей среды могут быть сердечная, печеночная и почечная недостаточность, хронические болезни органов дыхания, сахарный диабет, эмоциональные расстройства, последствия от полученных травм, ожог слизистой желудка из-за приема алкоголя, токсическое воздействие курения. Иногда патология развивается на фоне беременности из-за стрессового состояния будущей матери. Дети редко страдают этим недугом, поскольку меньше подвержены стрессу. Среди наиболее распространенных причин эрозии желудка – неправильное питание.

Эрозия желудка часто возникает остро или существует длительное время бессимптомно. Болезнь в 15% случаев развивается одновременно с эрозией толстой или двенадцатиперстной кишки. Эрозии, имеющие округлую форму и размеры 0,2-0,3 мм, могут увеличиться в 2 раза при отсутствии своевременного лечения. Образование с изъязвлением по центру в оболочке слизистой может быть полиповидным и гиперпластическим.

По мере своего развития эрозия проходит 3 стадии. На начальной симптомы выражены слабо, а пациент чувствует незначительную боль и дискомфорт. Далее появляются боль

после еды или при длительном голодании, изжога, отрыжка, кислый привкус во рту, тошнота. На терминальной стадии добавляются и геморрагические признаки: потемнение каловых масс и наличие в них кровянистых вкраплений. Снижается уровень гемоглобина, развивается анемия со всеми характерными для данного недуга проявлениями. Больной слабеет, утрачивает работоспособность. В итоге начинается следующий этап: формирование глубоких язв и развитие язвенной болезни.

Это, конечно, не столь серьезная патология, как язва желудка, однако лечатся эрозии так же, как и язвенная болезнь: с помощью диеты и препаратов, снижающих кислотность желудочного сока. Прогноз развития этого заболевания зависит от того, удастся ли устранить причины появления эрозий.

Любое заболевание желудочно-кишечного тракта лечат прежде всего диетой. В случае с эрозией требуется не просто коррекция ежедневного питания, но и полный отказ от продуктов, содержащих грубую клетчатку и волокна. Питание должно быть частым и дробным, чтобы не нагружать желудок. Однако не стоит расстраиваться – такую диету не нужно соблюдать до конца жизни. Эрозия хорошо поддается лечению под наблюдением врача.

Всем без исключения пациентам подбирается меню и рекомендуется придерживаться диеты № 1 по Певзнеру.

**Хлеб и мучные изделия.** Разрешены хлеб пшеничный высшего и первого сорта вчерашний или подсушенный, сухие печенье и бисквит. Допускаются хорошо выпеченные, но не теплые несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой, яйцами, джемом, ватрушки с творогом. Запрещены: ржаной и любой свежий хлеб, изделия из слоеного теста.

**Супы** готовят из протертых овощей на морковном, картофельном отваре с добавлением вермишели; молочные супы из протертых и хорошо разваренных круп (овсяная, манная, рисовая), заправленные сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками. Запрещены: мясные

и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщ, окрошка.

**Мясо.** Рекомендованы паровые, запеченные в духовом шкафу и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и свинины, телятины, кролика, мяса птицы (курицы, индейки) без кожи. Кроме того: паровые котлеты, биточки, суфле, зразы, бефстроганов из вареного мяса, отварные печень и язык. Запрещены: жирные и жилистые сорта мяса, в том числе утка и гусь, консервы и копчености.

**Рыба.** Нежирная, без кожи, куском или в виде котлет; отварная на воде или пару. Запрещены: копченая и соленая рыба, консервы.

**Молочные продукты.** Не возбраняются молоко, сливки, некислые кефир, простокваша, йогурт, творог и сметана. Творожные блюда: запеченные сырники, ленивые вареники, тертый нежирный сыр (иногда ломтиками). Запрещены: молочные продукты с высокой плотностью, острые, соленые сыры.

**Яйца.** 2-3 вареных всмятку и паровой омлет. Запрещены: яйца вкрутую и яичница.

**Крупы.** Манная, рис, гречневая, овсяная каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая), пудинги. Вермишель и макароны – отварные. Запрещены: бобовые и кукурузная крупа.

**Овощи.** Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, зеленый горошек (ограниченно), сваренные на пару или воде, протертые. Не протертые ранние кабачки и тыква, спелые некислые помидоры. Запрещены: белокочанная капуста, репа, щавель, шпинат, лук, соленые, квашеные, маринованные огурцы, грибы, овощные консервы.

**Закуски.** Салат из отварных овощей, мясо, рыба, язык отварной, паштет из печени, изредка вымоченная нежирная сельдь, неострые сыр и ветчина. Запрещены: все острые закуски, консервы, копчености.

**Фрукты, сладкие блюда.** В протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты, компот, сливочный крем, молочный кисель, мед, некислое варенье, зефир, пастила.



*Чистотел*

**Ромашка аптечная** успокаивает воспаленную слизистую и стенки кишечника, облегчает внезапные боли, устраняет газообразование. Заваривают высушенные цветки ромашки (1-2 ч. ложки на 1 стакан горячей воды) и пьют несколько раз в день в течение 10 дней.

1 ч. ложку сухого измельченного **корня аира** залить 1 стаканом кипятка и варить 15 минут на слабом огне. Сняв с огня, укутать до полного остывания. Принимать по 50 мл отвара до еды. Курс – 2 недели.

15 г **прополиса** залить 100 мл 96%-го спирта. Банку с настойкой плотно закрыть и оставить на 2 недели в темном месте. Принимать 3 раза в день до еды, растворяя 50 капель в 100 мл свежего молока, до улучшения самочувствия.

Смешать по 2 части **травы тысячелистника** и **зверобоя**, **цветков ромашки аптечной** и 1 часть **травы чистотела**. 20 г получившейся смеси залить 1 стаканом кипятка.

ка. Настоять 30 минут, процедить. Принимать 3 раза в день по 100 мл за 20-25 минут до еды до улучшения самочувствия.

**Перечная мята** известна своим спазмолитическим действием. Ее успокаивающие свойства помогают уменьшить воспаление слизистой желудка, убрать тошноту и изжогу. Мятую заваривают и пьют, как чай, а также жуют свежие листья или добавляют в супы, салаты, коктейли.

Очистите от кожуры 1-2 клубня сырого **картофеля**, натрите, отожмите сок и разбавьте его небольшим количеством теплой воды. Употребляйте целебную смесь 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 2 недель.

**Облепиховое масло** или **масло шиповника** настоятельно рекомендуется при эрозивных поражениях желудка. Оба средства обладают обволакивающим, ранозаживляющим, желчегонным действием за счет большого числа биологически активных веществ. Принимают масло облепихи или шиповника утром, натощак, по 1 ч. ложке в течение месяца.

**Клубника** исцеляет эрозию благодаря своему антиоксидантному действию и высокому содержанию фенольных соединений. Регулярное потребление ягод снижает вред, причиняемый слизистой оболочке алкоголем. Ягоды лучше всего употреблять не на голодный желудок.

Электро- и светолечение стимулирует процесс заживления – улучшает приток крови, увеличивает восстановительные свойства ткани. Среди физиопроцедур назначают УВЧ, инфракрасное облучение, магнитотерапию, ионофорез с биостимуляторами.

Меры профилактики эрозии желудка связаны с соблюдением здорового образа жизни. Больному необходимо избегать стрессовых ситуаций, способных осложнить течение заболевания. В любом случае лечить эрозию следует своевременно. Периодические обследования позволяют проводить терапию на ранних стадиях развития болезни.

**Евгений БЕЛОУСОВ,**  
врач-гастроэнтеролог,  
кандидат медицинских наук.  
Фото: фотобанк Лори.