

КАК УКРОТИТЬ УРАГАН В ЖИВОТЕ

Вздутие живота – проблема, которая порой беспокоит не только взрослых, но и нередко мучает даже новорожденных малышей. С одной стороны, образование газов в желудочно-кишечном тракте – процесс вполне естественный. С другой – когда этих газов образуется избыточное количество, человек ощущает сильный дискомфорт и даже боль. От чего же происходит вздутие живота и как с ним бороться?

Наличие газа в желудочно-кишечном тракте является нормой – это часть процесса переваривания пищи, которую мы едим. В норме у человека за сутки образуется около 600 мл газа. Но при избыточном газообразовании этот объем может достигать 3-4 литров, в результате чего возникает болезненное распирающее ощущение в области живота. Метеоризм (вздутие) может встречаться как у здоровых людей, так и быть признаком какого-либо заболевания.

НОРМА ИЛИ ПАТОЛОГИЯ?

Причинами вздутия живота у здоровых людей являются:

- ✓ Быстрая еда или еда на ходу, разговоры во время еды и, как следствие, заглатывание избыточного количества воздуха (аэрофагия).
- ✓ Злоупотребление шипучими напитками (сладкая газировка, квас, пиво, шампанское).
- ✓ Употребление продуктов, усиливающих процессы брожения в кишечнике (сладости, выпечка, бобовые, а также овощи и фрукты, содер-

жащие большое количество клетчатки).

Вздутие живота у женщин является одним из симптомов предменструального синдрома, а также часто встречается при беременности вследствие давления увеличенной матки на органы брюшной полости.

Нередко избыточное количество газов образуется при каких-либо болезнях или патологических состояниях, к которым относятся:

- Воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта (гастриты, энтериты, колиты).
- СПК (синдром раздраженного кишечника).
- Холецистит.
- Панкреатит.
- Дефицит пищеварительных ферментов.
- Нарушение моторики кишечника.
- Лактазная недостаточность (непереносимость молока и молочных продуктов из-за дефицита особого фермента – лактазы).
- Целиакия (непереносимость глютена – белка, содержащегося в злаковых культурах).

Вздутие также может иметь неврогенную при-

роду происхождения и встречаться при неврозах, стрессах или депрессии.

ПРАВИЛЬНАЯ ДИЕТА – ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ

Для устранения вздутия живота, вызванного погрешностями в питании, обычно бывает достаточно скорректировать свой рацион. Необходимо отказаться от газированных напитков и продуктов, вызывающих повышенное газообразование, к которым относят:

- ◆ Молоко и молочные продукты.
- ◆ Бобовые – фасоль, горох, чечевица.
- ◆ Злаковые культуры – кукуруза, зародыши пшеницы, отруби.
- ◆ Продукты, богатые клетчаткой, – капуста, морковь, редис и другие.
- ◆ Изделия из теста – пироги, булочки, пицца и другие.

Если повышенное газообразование не связано с каким-либо заболеванием, помочь могут двигательная активность – ходьба, специальные упражнения для укрепления пресса, массаж живота. Также не помешает отказаться и от вредных привычек – таких как курение, разговор во время еды, жевание жевательной резинки.

Если вздутие живота происходит регулярно и связано с какой-либо патологией, то лечение должно быть комплексным и направлено в первую очередь на устранение заболевания, симптомом которого оно

является. Чтобы снизить газообразование, врач может назначить лекарственные препараты:

Сорбенты – активированный уголь, энтеросгель, смекта, неосмектин. Эти препараты абсорбируют токсины, выделяющиеся при отравлении, кишечных инфекциях, а также глистных инвазиях.

Пеногасители – например, эспумизан. Газы, содержащиеся в кишечнике, заключены в пузырьки и образуют пену. Препараты-пеногасители разрушают пузырьки, а высвобождаемые газы либо всасываются кишечной стенкой, либо выводятся.

Ферменты – мезим, панкреатин, креон, фестал. Эти препараты назначаются врачом при обнаружении ферментной недостаточности.

Пробиотики – бифиформ, бифидумбактерин, бификол, линекс, бак-сет и другие. Эти препараты назначаются при дисбактериозе – они содержат так называемые «полезные» бактерии, составляющие нормальную микрофлору кишечника.

Кроме традиционных лекарственных препаратов существуют и средства народной медицины, которые помогут устранить симптомы метеоризма. Их можно купить в аптеке или приготовить самим:

Рецепт №1: Смешайте в равных пропорциях по 50 г сушеных семян укропа, цветков ромашки и травы душицы. Столовую

ложку смеси залейте стаканом кипятка. Готовый настой процедите и принимайте по 0,5 стакана 2 раза в день до еды.

Рецепт №2: Смешайте в равных пропорциях сушеные плоды фенхеля, листья мяты перечной, корневища валерианы лекарственной. Заварите 2 ч. ложки смеси стаканом кипятка, настаивайте

20 минут, после чего процедите. Пейте сбор по 0,5 стакана утром и вечером в теплом виде.

Для более эффективного лечения вздутия живота, а также его профилактики пациентам также необходимо соблюдать диету. Она заключается в 5-6-разовом питании. Интервал между приемами пищи должен составлять

не более 3 часов. Пища должна быть не слишком холодной, но и не очень горячей. Предпочтение следует отдавать термически обработанным блюдам – вареным или тушеным. Жареные, копченые, острые, пряные и жирные блюда следует исключить из рациона. Важно пить большое количество жидкости – не менее 1,5-

2 л в сутки. В меню рекомендуется включать диетические блюда – кисломолочные продукты, нежирное мясо, каши.

Михаил ОСАДЧУК,
профессор,
заведующий кафедрой
поликлинической
терапии Первого МГМУ
им. Сеченова,
доктор
медицинских наук.

УНИВЕРСИТЕТЫ ОТ ЧИТАТЕЛЕЙ

УТРО ВСТРЕЧАЮ, ПРИСЕДАЯ ВОЗЛЕ ЛЕСА

Хочу поделиться мыслями, как я в свои 85 лет держусь на плаву. Основной служит, конечно, здоровый образ жизни, который практикую с тех пор, как «клюнул петух». Обратился было к официальной медицине, но безуспешно.

Не буду говорить, с чего все началось. У каждого человека свой старт нездоровья. Главное – не упустить время и искать пути выздоровления.

Но не все так просто. Сначала нужно захотеть стать здоровым и проявить силу воли. Приходилось отказывать себе во многом привычном, это режим, питание, даже общение с друзьями. А еще всегда помнить, что здоровье не купишь, что необходим ежедневный тяжелый труд. Ну, а когда ты здоров, ты можешь многого добиться, получать удовольствие от жизни.

С возрастом человек становится менее активным, ибо возможности его, к сожалению, уменьшаются. Например,

я до 80 лет совершал ежедневную утреннюю 30-минутную пробежку после гимнастики. И прекрасно себя чувствовал. А потом начали побаливать ноги, да и сердечко стало беспокоить. Но человек не машина, запчата не поменяешь, хотя «ремонт» нужен. В результате у меня появился комплекс упражнений, который укрепляет сердце, коленные суставы. Авторы этих упражнений – С.М. Бубновский, И.П. Неумывакин.

Утром ежедневно, в любую погоду выхожу на площадку перед лесом, он сразу за воротами моего дома. Любое упражнение начинаю с ритуала. Поднимаю руки вверх, резко опускаю и делаю резкий выдох: «ХА!».

Затем следуют неглубокие приседания по 10 раз в каждой серии. Одновременно вытягиваю руки вперед, пальцы растопырены, делаю вдох, выпрямляю ноги, а руки опускаю. Пальцы сжимаю в кулаки и делаю резкий выдох «ХА!».

После 10 приседаний наклоны головы вперед-назад – 7 раз. Потом снова 10 приседаний. Голову наклоняю сначала вправо до упора к плечу и сразу отвожу назад с последующим возвратом в исходное положение: 7 раз вправо, затем 7 раз влево. И опять 10 приседаний.

Потом голову выдвигаю резко вперед и отвожу к правому плечу. Возвращаю в исходное положение, тоже 7 раз вправо и влево. Вновь 10 приседаний.

Теперь голову резко наклоняю к плечу вправо и сразу влево, 7 раз. Опять приседания.

Руки – перед собой. Голову поворачиваю вправо и назад одновременно,

словно хочу увидеть правую лопатку. А потом сразу же – в другую сторону. Затем руки поднимаю вверх и так же созерцаю лопатки по очереди. После чего – приседания.

Руки – на поясе и, закрыв глаза, энергично вращаю головой сначала вправо, потом влево, 7 раз. Всё, упражнения закончены.

Возвращаюсь на участок и обхожу сад. При этом через каждые 7-10 метров делаю приседания. Отличная разминка перед ежедневной гимнастикой!

Этот комплекс выполняю около года. Получил отличные результаты: сердце начало работать стабильно, исчезла аритмия, периодически совершаю походы по горной местности, меньше стал уставать в саду-огороде.

Адрес: Столыге Нилу Вячеславовичу, 298545 Крым, г. Алушта, с. Запрудное, ул. Озерная, д. 3, кв. 1.