

ПАРАДОКСАЛЬНЫЙ СИНДРОМ

Боль в животе, изжога, отрыжка, вздутие... С этим комплексом проблем в поликлинику обращается каждый четвертый пациент. Врач направляет их на обследования, но патология, как правило, обнаруживается лишь у одного из четверых. А остальным ставят диагноз: «синдром раздраженного кишечника».

СРК (синдром раздраженного кишечника) – явление отчасти парадоксальное. С одной стороны, это не болезнь, а лишь набор симптомов, возникающих зачастую по неизвестной причине. С другой – эти симптомы способны заметно снизить качество жизни, заставляя человека пребывать в дискомфортном для себя состоянии. Но, что еще удивительнее, это неприятное явление связано не столько с недугами желудочно-кишечного тракта, сколько с нервной деятельностью. Недаром же подобное состояние считают психосоматическим.

ВЕЧЕРНИЙ «КОНЦЕРТ»

Основные симптомы СРК – это изжога или отрыжка, тяжесть в желудке или тошнота, боли и спазмы в животе, повышенное газообразование (метеоризм), проблемы со стулом (поносы или запоры, а чаще – их чередование), чувство неполного опорожнения кишечника. Порой возникают и нетипичные жалобы – например, ком в горле при глотании, головные боли, учащенное мочеиспускание, похолодание рук и ног, тревога, бессонница. Чаще всего «концерт» в животе

разыгрывается по вечерам, в особенности после употребления газообразующей пищи. После опорожнения кишечника, а также к утру симптомы обычно стихают.

СРК медицина относит к разряду функциональных расстройств. Это означает, что в основе его возникновения лежит не воспалительный процесс, а нарушение сократительной активности кишечника. Подобные состояния хоть и не приводят к серьезному ущербу для здоровья, но создают большой дискомфорт и массу неудобств, тем более что для большинства пациентов они длятся годами и становятся неотъемлемой частью жизни. В чем же кроется причина недуга?

Подобное расстройство можно объяснить нарушением взаимодействия между пищеварительной и нервной системами. Работой кишечника управляет головной мозг: он посылает сигналы к опорожнению, а кишечник четко выполняет «приказ». Но при стрессовой ситуации от мозга исходят ложные сигналы, на что окончательно запутавшийся кишечник отвечает болью и прочими неприятными симптомами. Поэтому неудивительно,

что от проблем с животом чаще страдают люди эмоциональные, обладающие повышенной тревожностью и низкой стрессоустойчивостью. Кстати, женщинам диагноз СРК ставят в 4 раза чаще, чем мужчинам, – все оттого, что представительницы слабого пола, как правило, острее воспринимают все происходящее.

ФАКТОРЫ-ПРОВОКАТОРЫ

Принято считать, что главный провоцирующий фактор возникновения недуга – стресс. К обострению синдрома раздраженного кишечника нередко приводят эмоциональные встряски, тревоги и переживания. Пациенты с СРК отмечают: стоит только чуть понервничать, как начинаются проблемы с животом. Самое неприятное, что происходит это обычно в самом неподходящем месте – в дороге, на совещании, в конфликтной ситуации. Такое поведение кишечника в самый ответственный момент сильно обескураживает и заставляет нервничать еще больше.

Вторая распространенная причина СРК – неправильное питание. Существует список продуктов, которые врачи не рекомендуют употреблять при данном диагнозе:

- ✓ продукты, усиливающие брожение (черный хлеб, бобовые, виноград, сладости, выпечка, капуста белокочанная, бананы, огурцы, газированные напитки, цельное молоко);

- ✓ стимуляторы желудочной секреции и желчеотделения (редька, сельдерей, щавель, репс, репа, грибы);
- ✓ продукты, содержащие кофеин (кофе, чай, какао, шоколад);
- ✓ жирные продукты растительного или животного происхождения;
- ✓ алкоголь.

Самое неприятное, что порой даже полезные для питания свежие овощи и фрукты приходится исключать, в особенности во время обострения недуга. Те же бобовые, содержащие ценный для организма белок, капуста или яблоки – источник клетчатки в чистом виде или же молочные продукты могут вызвать повышенное газообразование и спровоцировать обострение симптомов.

ЗАВЕДИТЕ ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Несмотря на то, что синдром раздраженного кишечника не является угрожающим жизни состоянием, лечить его необходимо. В противном случае патология становится хронической и провоцирует различные болезни желудочно-кишечного тракта. Поэтому при подозрении на СРК главная задача врача – исключить другие, более серьезные заболевания, имеющие похожую симптоматику. С этой целью назначается ряд анализов и диагностических обследований, среди которых обычно общий анализ крови, анализ кала,

гастроскопия, колоноскопия и другие.

Важным дополнением клинической картины становится психоэмоциональное состояние пациента. Согласно исследованиям до 60% пациентов с СРК отмечают повышенную тревожность, депрессию, усталость и прочие астенические и невротические симптомы. Именно поэтому лечение недуга может быть более успешным при сочетании совместных усилий гастроэнтеролога и психотерапевта.

Главным пунктом в терапии является диета. Рекомендуется завести пищевой дневник, чтобы вовремя выявить продукты, которые негативно влияют на процесс пищеварения, и отказаться от пищи, которая провоцирует брожение в кишеч-

нике, устранить запор или диарею. Из ежедневного меню нужно исключить жареные, жирные, острые и копченые блюда, готовить пищу на пару или запекать в духовке с минимальным количеством жира, стараться есть небольшими порциями с интервалами не более 3 часов, тщательно пережевывая пищу. Рекомендовано также соблюдать питьевой режим, употребляя не менее 1,5-2 л жидкости в день.

Лекарственное лечение назначает врач. Оно направлено на купирование неприятных проявлений, которых может быть множество, поэтому включает в себя разные группы препаратов:

✓ Спазмолитики – **дюспаталин, тримедат, дицетел, но-шпа.**

✓ Пеногасители – **эспумизан.**

✓ Ферменты – **мезим форте, панкреатин, креон, фестал.**

✓ Средства от диареи – **имодиум, лоперамид, смекта.**

✓ Слабительные средства – **дюфалак, мукофальк, фитомуцил, нормазе.**

✓ Пробиотики – **бифиформ, бифидумбактерин, бификол, линекс, бак-сет.**

При инфекционной природе патологии могут быть назначены антибиотики, при психогенной – антидепрессанты.

Хорошим дополнением к основной терапии служат настои трав – ромашки, мяты, Melissa, душицы, липы, укропа, фенхеля. Заваривать их нужно из расчета 1 ч. лож-

ка на стакан кипятка, принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды. Эффективнее будет использовать смесь из 2-3 видов трав.

Важной мерой профилактики СРК является умеренная физическая активность – ходьба, специальные упражнения для укрепления пресса, массаж живота. По возможности старайтесь избегать стрессов и своевременно диагностировать и лечить симптомы, связанные с нарушением работы желудочно-кишечного тракта.

Михаил ОСАДЧУК,
заведующий кафедрой
поликлинической тера-
пии Первого МГМУ
им. Сеченова,
профессор, доктор
медицинских наук.

епорт и ты. Про-фи-лак-ти-ка

НАША ПЕРВАЯ ПЯТЕРКА

В «ЗОЖ» №6 за 2018 год было опубликовано мое письмо «Верхом на «ослике», в котором я собирала жожевскую команду для езды на велосипедах, предлагала посоревноваться и бросила клич: «Кто дольше всех сможет ездить на велосипеде?»

У меня в этом году юбилей, 70 лет. Друга – «ослика» двухколесного я пока не бросаю, по-прежнему маршрут тот же – до центра села и обратно. Итого 6 км, но не только. Я часто выезжаю на природу, в поля, собираю целебные травы: полевой хвощ, вязель, клевер. Список можно продолжать, так как природа щедро дарит нам свое богатство – бери, только не ленись. Пение птиц и простая красота природы всегда вызывают восторг и умиление.

У меня появился еще один верный друг, соседская дворняжка Тося, которая охотно сопровождает меня, куда бы я ни поехала на своем «ослике»: весело бежит, не отстает, а если привал, сидит и ждет, когда я снова помчусь в путь-дорогу. При возвращении домой я всегда чем-нибудь угощаю ее за безупречную службу в качестве попутчицы и охраны тоже.

Подведу итог прошедших двух лет. У нас образовалась команда, совсем небольшая, в составе пяти

человек. Это наша первая пятерка, так называемая «ЗОЖ»-команда. Самая старшая из нас – Л.Т. Лулева из Ставрополя, ей 2 года назад было 79 лет. Она – читатель «ЗОЖ» с огромным стажем, более 20 лет. А самая молодая – В.П. Монакова из Москвы – ей 58 лет.

У меня просьба к редакции моей любимой газеты: напечатайте мое письмо, чтобы откликнулась вся наша «ЗОЖ»-команда. И тогда, возможно, к нам еще подключатся любители езды на велосипеде, чему я буду очень рада.

Адрес: Куликовой Ольге Геннадьевне, 392564 Тамбовская обл., Тамбовский р-н, с. Беломестная Криуша, ул. Садовая, д. 3.