

ЕСЛИ ИЗЖОГА «ИСХОДИТ ЖЕЛЧЬЮ»

С изжогой, ощущением жжения за грудиной, к врачу обычно идут пациенты, которым домашние средства, советы знакомых и рекламируемые лекарства не принесли облегчения или улучшение было временным. И хотя такая изжога может быть не столь выраженной, тем не менее весьма опасной, поскольку щелочное воздействие глубоко повреждает слизистую оболочку желудка и пищевода, приводя к желчному рефлюкс-гастриту (щелочному повреждению желудка) и рефлюкс-эзофагиту (щелочному повреждению пищевода).

ПОЧЕМУ СТРАДАЕТ ПИЩЕВОД

Примерно у каждого третьего недуг возникает при попадании в пищевод желчи и сока поджелудочной железы – жидкостей, имеющих щелочную реакцию.

Давайте разберемся, как в пищеводе, органе, весьма далеком от двенадцатиперстной кишки, оказываются желчь и ферменты поджелудочной железы? Без ответа на этот вопрос нельзя определить правильное лечение и меры профилактики недуга. Очень важно, чтобы пациент понимал механизмы, способствующие повреждению пищевода, а также особенности их устранения.

Во время еды пищевая масса смешивается с ферментами поджелудочной железы и желчью, которые порциями изливаются в двенадцатиперстную кишку. Затем пищевая масса должна следовать по тонкой кишке для продолжения переваривания и последующего всасывания.

Как известно, пищевод и желудок разделяет кар-

диальный сфинктер, клапан, который, позволяя пище беспрепятственно попадать в желудок, препятствует ее обратному движению. Если кардиальный клапан смыкается не полностью, желудочный сок и сок двенадцатиперстной кишки вместе с пищевой массой периодически оказываются в пищеводе и даже во рту с кислым или горьким привкусом, вызывая изжогу.

Кроме того, при нарушении моторики (дискинезии) или переполнении двенадцатиперстной кишки после обильной еды ее содержимое, смешанное с желчью и ферментами, попадает в желудок. Развивается желчный гастрит. Один из его симптомов – толстый налет желтовато-серого цвета на языке больного.

Обычно такие пациенты – заядлые курильщики. Возможно, эта пагубная привычка является следствием того, что люди стараются табачным дымом приглушить постоянный и крайне неприятный привкус горечи во рту.

РЮМКА ВОДКИ НЕ ИЗЛЕЧИТ

Как показывает практика, больные при обострении гастрита не спешат обращаться к врачу – пытаются использовать свой предыдущий опыт лечения. Например, добиваются снижения неприятных симптомов рюмкой алкоголя перед обедом, различными салатами и закусками.

Часто пациенты не идут в поликлинику из нежелания проводить ЭГДС, что, в общем-то, можно понять – никому эндоскопия не доставляет удовольствия. Вот почему очень важно подробно рассказать доктору о симптомах и проявлениях болезни, чтобы он смог правильно оценить ее причины и назначить адекватное лечение.

При пальпации живота определяется отчетливая болезненность в верхней его части (эпигастрии). Кроме того, эндоскопия выявляет в желудке жидкость с примесью желчи. Слизистые оболочки пищевода и желудка – гиперемированные, отечные, рыхлые, что указывает на вялотекущий острый или хронический воспалительный процесс.

Замечу, средства предупреждения и терапии щелочной изжоги не являются стандартными. Например, результат от приема кислотоснижающих препаратов (**париет, омез, ранитидин**) может оказаться нулевым или даже отрицательным.

Дело в том, что порцию щелочного содержимого двенадцатиперстной кишки, поступившую в желудок, могла бы нейтрализовать кислота желудка, но ее нет из-за приема кислотоснижающих лекарств.

УКРОП – В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Несколько рецептов из арсенала народной медицины.

При изжоге поможет настой **семян укропа**.

Залейте 1 ст. ложку сырья 1,5 стакана кипятка. Настаивайте несколько часов или оставьте на ночь. Процедите, выпейте в течение дня небольшими порциями.

Можно принимать порошок из семян укропа – примерно 1 г (на кончике ножа), запивая водой, 3 раза в день за полчаса до еды.

Для лечения гастрита рекомендуется сбор **травы зверобоя, листьев крапивы, подорожника и цветков ромашки**.

Возьмите сырье в равных пропорциях, перемешайте и залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка. Дайте настояться, процедите. Пейте по 0,5 стакана перед едой 3-4 раза в день.

При патологиях желудочно-кишечного тракта показаны также седативные травы – **валериана и пустырник**, они обладают спазмолитическим действием.

Залейте в термосе на ночь 1 ст. ложку измельченных корней и корневищ валерианы стаканом кипятка. Пейте настой по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

Настой травы пустырника готовьте из расчета 2 ст. ложки на 1,5 стакана кипятка. Пейте по трети стакана 2-3 раза в день за 30-40 минут до еды.

МЕНЬШЕ ЕДЫ – БОЛЬШЕ ВОДЫ

Для предупреждения изжоги достаточно выполнять простые правила:

1. Не пере едайте. С повышением давления в желудке и двенадцатиперстной кишке, что бывает при еде сверх меры, вероятность попадания желудочного содержимого в пищевод увеличивается.

Откажитесь от кислой, острой, жирной пищи. Блюда не должны быть сильно горячими.

2. Не работайте после обеда в наклон, а встав из-за стола, не ложитесь сразу на диван. Посидите, а еще лучше – немного погуляйте.

Не носите одежду, стягивающую живот, а также тугие ремни, пояса.

3. Ужинайте за 3-4 часа до сна. Если очень хочется перекусить перед сном, съешьте кусочек черствого хлеба или сухарик, запивая простой

водой. Спите на высокой подушке.

4. Не допускайте дефицита воды. Чем меньше пьете, тем гуще содержимое двенадцатиперстной кишки, что всегда сопровождается рефлюксом (обратным течением).

Не употребляйте газированные напитки, алкоголь.

5. Соблюдайте гигиену полости рта. Тщательно ополаскивайте рот после еды в течение дня, чистите зубы перед сном. Посещайте стоматолога для своевременного лечения зубов и десен, так

как микробы и грибки из большой зуба со слюной попадают на слизистую пищевода, вызывая серьезные повреждения.

6. Бросьте курить. После каждой выкуренной сигареты агрессивность желудочного сока возрастает в 2 раза, увеличивая риск развития гастрита. Злостным курильщикам, как правило, не помогают даже очень сильные средства, снижающие кислотность желудочного сока.

Ильяс ВОРОНЦОВ,
кандидат медицинских наук.