

ОСНОВА ЛЕЧЕНИЯ – ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Дуоденит

✉ «Проблемы с двенадцатиперстной кишкой испытываю с 2015 года. Диагноз – хронический дуоденит. Постоянно мучают тошнота, рвота, поносы, горечь во рту, голодные боли... Иногда от них просыпаюсь ночью и бегу к холодильнику. Если иду в магазин или аптеку, обливаюсь потом, а сердце готово выпрыгнуть из груди. Тогда останавливаюсь, чтобы перевести дух. За время болезни потерял 11 кг, и вес продолжает снижаться, хотя во мне уже при росте 1 м 76 см всего 60 кг. Из лекарств принимаю оmez, маалокс, альмагель... Можете еще что-нибудь порекомендовать, чтобы улучшить состояние?»

**Василий Андреевич Краснобаев,
Краснодарский край.**

Уважаемый Василий Андреевич! Все перечисленные симптомы подтверждают имеющийся у вас диагноз. Да, хронический дуоденит, при котором воспаляется слизистая оболочка двенадцатиперстной кишки, ведет себя именно так. В двенадцатиперстной кишке находятся гормоны, влияющие на обмен веществ в организме, нервную, эндокринную, сердечно-сосудистую системы. Отсюда и снижение веса, и сердцебиение, и потливость... А голодные боли в правом подреберье, которые возникают либо натощак, либо через пару часов после приема пищи, а иногда ночью, – вообще «визитная карточка» недуга.

Дуоденит не имеет сезонных закономерностей. То есть его обострения не связаны с каким-то временем года. А вот с чем чаще всего они связаны, так это с неправильным питанием. Еда всухомятку, чрезмерное увлечение острой и жареной пищей, злоупотребление алкоголем приводят к воспалению слизистой двенадцатиперстной кишки – от легкого покраснения до глубокого поражения мышечного слоя, а иногда и до полной атрофии.

Поэтому и лечение недуга я посоветовала бы вам начать именно с нормализации питания. Это поможет двенадцатиперстной кишке быстрее восстановиться.

Чтобы не перегружать больной орган, есть придется часто, 5-6 раз в день, но понемногу. Все блюда должны быть термически обработаны – сварены, потушены, приготовлены на пару, а если запечены в духовке, то без корочки. Еда должна быть хорошо измельченной, а в период обострения – желательно, протертой через сито. Не стоит употреблять слишком горячую и слишком холодную пищу.

Необходимо свести до минимума потребление соли, исключить из рациона продукты-провокаторы, повышающие кислотность желудочного сока. В их числе – кислые овощи и фрукты (свежая капуста, помидоры, апельсины, сливы), жирные сорта мяса и рыбы, бобовые, свежий хлеб, булочки, пирожные, кофе, крепкий чай, а также все острое, жареное, копченое, маринованное.

Приветствуется нежирное мясо (телятина, кролик, домашняя птица), слизистые супы, разваренные каши с добавле-

Т.В.Степанова

нием сливочного масла, свежий кефир, творог, яйца всмятку, размоченные сухарики белого хлеба, кисели. Молоко необходимо пить по состоянию: если организм принимает – пожалуйста, нет – лучше отказаться. И помните: последний прием пищи – не позднее чем за 2 часа до сна.

Если говорить о лекарствах, вы правильно делаете, что принимаете препараты, снижающие кислотность желудочного сока, нейтрализующие желудочное содержимое. Вместо **маалокса, альмагеля** можно принимать **гевискон, ренни**. Желательно подключить к лечению и прокинетики – **ганатон, мотилиум, мотилак**, которые помогут нормализовать перистальтику кишечника, устранят забросы желчи, вызывающие горечь во рту. Принимать их надо по 1 таблетке 3 раза в день до еды в течение месяца.

Если слизистая двенадцатиперстной кишки сильно воспалена, для ее заживления используются такие лекарства, как **солкосерил, актовегин**. Их дозировок называть не буду. В зависимости от повреждения органа данные лекарства назначит лечащий врач. Ну а если потребуются снять болевые спазмы, применяйте **но-шпу, дюспаталин**. НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты) в данном случае лучше не используйте.

Татьяна СТЕПАНОВА,
врач-гастроэнтеролог,
терапевт высшей категории.