

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТА

Мало кому хочется страдать от неприятных симптомов, подвергаться подчас болезненным обследованиям, глотать кучу лекарств и годами избегать вкушностей. Появление болезней пищеварения влечет за собой все перечисленные сложности, поэтому лучше заранее подкорректировать некоторые аспекты образа жизни, чем потом изнемогать от хронических заболеваний. Итак, расскажем о профилактике заболеваний желудочно-кишечного тракта. Эти простые советы и рекомендации помогут читателю избежать значительных проблем со здоровьем в любом возрасте!

Комплекс профилактических мер

К сожалению, наши соотечественники часто пренебрегают элементарными правилами здорового образа жизни: диетой, приемом лишь прописанных доктором лекарств, прекращением курения и др. Между тем, их соблюдение может спасти от развития множества болезней, включая недуги системы пищеварения.

Комплекс таких профилактических мер должен включать:

- рациональное питание;
- отказ от вредных привычек;
- осторожное отношение к лекарствам и некоторым медицинским процедурам;
- психический комфорт;
- борьба с лишним весом;
- своевременное посещение врачей.

Рациональное питание

Наверное, все читатели понимают, что здоровье желудочно-кишечного тракта тесно сопряжено с характером питания. Имеют значение все нюансы повседневного рациона: и режим приемов пищи, количество еды, набор продуктов, кулинарная обработка блюд.

Для предотвращения возможных проблем с пищеварением специалисты настоятельно рекомендуют своим подопечным:

- упорядочить режим питания (регулярные приемы пищи в установленное время синхронизируют процессы выделения пищеварительных соков и двигательную активность органов – составляющих пищеварительной трубки);

- есть почаще и небольшими порциями (не менее 4 раз в сутки и так, чтобы объем разовой порции помещался в сложенные вместе ладони), при этом желательно, чтобы вся суточная энергоценность распределялась следующим образом: 25 % — на завтрак; 15–20 % — на 2–й завтрак или полдник; 30–35 %; — на обед и 20 – 25% — на ужин;

- избегать еды всухомятку (недостаток жидкости может стать толчком к появлению запоров, густой желчи, моторным расстройствам желудка), желательно, чтобы в сутки организм принимал объем жидкости не менее 1,5 литров;

- не есть слишком горячую или излишне холодную еду (она раздражает чувствительную слизистую органов желудочно-кишечного тракта);

- ограничивать продукты с большим количеством тугоплавких животных жиров (жирного мяса, жирных молочных изделий, кондитерских кремов и др.), которые расслабляют клапаны между пищеводом и желудком, желудком и двенадцатиперстной кишкой, ухудшают двигательную активность желудка, ослабляют сокращения желчного пузыря, усиливают моторику кишечника, способствуют жировым накоплениям в тканях печени и поджелудочной железы и при жарке становятся потенциальными канцерогенами (веществами, способными спровоцировать рак);

- избегать простых углеводов (сладости, сдоба, белый хлеб и др.), которые способны вызвать изжогу, запоры, избыточное газообразование и даже привести к перенапряжению поджелудочной железы;

- не переусердствовать с продуктами, которые богаты эфирными маслами (редька, белокочанная капуста, чеснок, зеленый и репчатый лук, редис, брюква, горчица, хрен и др.) и острыми блюдами (маринады и др.), они усиливают выработку пищеварительных соков и при постоянном употреблении могут привести к заболеваниям пищевода, желудка, поджелудочной железы, двенадцатиперстной кишки; быть осторожными с копченостями (в процессе копчения образуются канцерогены), продуктами с обилием химических консервантов, красителей, стабилизаторов (они пагубно влияют на сохранность кишечной микрофлоры, печеночные клетки, слизистую всей пищеварительной трубки);

- применять растительные масла, усиливающие желчеобразование и ее выделение, двигательную способность кишки, сохранность мембран всех клеток пищеварительного тракта;

- не забывать о пище с высоким содержанием пищевой клетчатки (фрукты, ягоды, зерновые, овощи, листовая зелень, отруби и др.), которая предотвращает запоры, стимулирует размножение полезной кишечной флоры, улучшает химический состав желчи, нормализует холестериновый обмен, выводит токсины, радиоактивные соединения, канцерогены, пестициды; активно использовать кисломолочные продукты (простоквашу, айран, кефир, творог, кумыс, сметану, ацидофилин и др.), улучшающих антитоксическую способность печени, подавляющих все гнилостные процессы в кишке, улучшающих кишечную моторику (интересно, что свежий кефир устраняет запоры, а тот же напиток 3-дневной давности, напротив, закрепляет стул);

- включать в свое повседневное питание нерыбные морепродукты, являющиеся замечательным источником пищевого йода, питательного белка, улучшающие параметры жирового обмена (его нарушения ведут к жировой дистрофии поджелудочной железы, печени, сгущению желчи, рефлюкс-эзофагитам).

Отказ от вредных привычек

Давно доказано, что при регулярном и/или избыточном употреблении главный компонент алкогольных напитков – этиловый спирт и вещества, которые образуются из него в нашем организме, — негативно воздействуют на многие процессы.

Они:

-являются токсинами для печени и поджелудочной железы, вызывая их дистрофические изменения, гепатиты, панкреатиты, цирроз;

- ведут к химическому изменению сока, вырабатываемого поджелудочной железой (он становится очень густым, из-за этого в панкреатических протоках возникают своеобразные пробки, нарушающие отток этого сока и ведущие к панкреатиту);

- повреждают слизистую пищевода, желудка, кишечника; нарушают обмен жиров, усугубляя жировое перерождение печеночной ткани; приводят к опухолевым процессам.

Не менее пагубно пристрастие к табаку.

Именно курение может быть виновно в упорной гастроэзофагеальной рефлюксной болезни, медленном заживлении язв и эрозий, развитии рака желудка, поджелудочной железы и пищевода, болезни Крона.

Осторожное отношение к лекарствам и некоторым медицинским процедурам

Бесконтрольный прием некоторых лекарственных препаратов может привести к серьезным проблемам со стороны органов пищеварительного тракта. К сожалению, доступность медицинской информации не всегда способствует правильному поведению пациентов.

Некоторые из них черпают противоречивые сведения из популярных телепрограмм и интернета и начинают лечиться без помощи специалистов (зачастую даже без элементарного обследования). Подобный самонадеянный подход чреват серьезными проблемами. Таблетки, капсулы, порошки, клизмы, микстуры и свечи совсем небезобидны.

Они могут вызвать:

- острые язвы и эрозии желудка и/или двенадцатиперстной кишки (гормоны, обезболивающие, противовоспалительные препараты), которые иногда сопровождаются кровотечением;

- воспаление пищевода (препараты кальция и калия, нитраты, средства для понижения давления, антидепрессанты, антибиотики и др.);

- лекарственный гепатит (гормональные контрацептивы, анаболики, противоопухолевые средства, сульфаниламиды, противовоспалительные лекарства, антибиотики, препараты для понижения давления, статины и др.);

- кишечный дисбактериоз (антибиотики, слабительные, психотропные, сорбенты и др.);

- образование желчных камней (гормональные контрацептивы, средства, используемые в протоколах ЭКО и др.);

- псевдомембранозный колит (антибиотики, средства подавления опухолевого роста и иммунитета);

- панкреатиты (противопаразитарные средства, гормоны, антибиотики, мочегонные, цитостатики и др.);

- запоры (злоупотребление клизмами и слабительными, холинолитики, психотропные и др.);

- поносы (психотропные, препараты магния, некоторые желчегонные и др.).

Кроме лекарственных средств, навредить могут и некоторые лечебные или псевдолечебные манипуляции. Обычно такое происходит при недостаточной или непрофессиональной оценке состояния пациента и «букета» его болезней. Речь идет о всевозможных «чистках», мониторной очистке кишечника, тюбажах, голодании.

Психический комфорт

Многие недуги пищеварения напрямую или косвенно связаны с психоэмоциональной сферой. Постоянные стрессы, длительные психические нагрузки, острые психотравмирующие ситуации (смерть или болезнь близких, развод, потеря работы, конфликты и др.), глубокие внутренние противоречия могут обернуться гастроэнтерологическими заболеваниями: функциональной диспепсией, синдромом раздраженного кишечника, язвенной болезнью, дискинезией желчевыводящих путей и др.

Причем до устранения этих факторов или профессиональной работы психотерапевта (иногда с курсом специальных препаратов) справиться с заболеваниями традиционными лекарствами не удастся. Больные могут годами блуждать по врачебным кабинетам, изводить себя, окружающих и докторов. Более того, некоторые пациенты изначально имеют предрасположенность к заболеваниям системы пищеварения. Так, например, многие язвенники с юных лет отличаются холерическим темпераментом.

Борьба с излишним весом

При ожирении страдает не только внешний вид пациента, но и структура внутренних органов. Жировые включения появляются в печени и поджелудочной железе, сдавливая их нормальную ткань и нарушая функцию. Изменяется состав желчи, что способствует формированию камней во всех желчевыводящих протоках и желчном пузыре. Ухудшается двигательная способность всех отделов пищеварительной трубки. Поэтому таким больным важно заняться своим питанием и увеличить физическую активность.

Своевременное посещение врачей

При появлении расстройств пищеварения, болей в животе, изжоги и т.п. лучше своевременно посетить врача, ведь бытовые знания поверхностны. Некоторые недуги протекают скрыто. Разные болезни могут иметь абсолютно одинаковые проявления. Часть заболеваний (в т.ч. и онкологических) удастся подтвердить лишь после квалифицированного обследования. Оно особенно необходимо и близким родственникам больных раком, генетическими (целиакия и др.) и аутоиммунными болезнями (аутоиммунный гепатит, язвенный колит и др.). »

К какому врачу обратиться

По вопросам первичной профилактики болезней органов пищеварения необходимо обращаться к терапевту. Если у вас уже есть заболевания желудочно-кишечного тракта, нужно проконсультироваться у гастроэнтеролога, диетолога, чтобы не допустить обострения болезни.