

# КАК НЕ ЗАРАБОТАТЬ ЯЗВУ И ЗАБЫТЬ О ГАСТРИТЕ



**Алина Кудрявчева,**  
врач-гастроэнтеролог  
медицинского центра  
«Эко-безопасность», лауреат  
Общероссийского конкурса  
научных работ молодых ученых

**ПРЕПЯТСТВУЮТ  
ЯЗВЕ**

**ГИГИЕНА  
ПИТАНИЯ**

– Как надо питаться, есть ли именно противоязвенные рекомендации?

– Прежде всего, очень важно работать и соблюдать правильный режим питания. Стараться есть в одно и то же время в течение дня без резких отклонений от выработанного расписания. Желательно, чтобы сам прием пищи по продолжительности был не менее получаса: за это время вы сможете спокойно, тщательно пережевывая, съесть достаточную порцию.

– **Завтрак, обед или ужин?**

– Надо помнить, что максимально интенсивно желудок работает исключительно в первой половине дня, именно поэтому должен быть максимально плотный завтрак или ранний обед, в отличие от обеда, который мы откладываем на ранний вечер, и тем более ужина. В полдень происходит активизация тонкой кишки, а вечером организм начинает готовиться ко сну. Именно поэтому не позже чем за три часа до начала сна должен быть последний прием пищи. Не стоит перед сном сильно перегружать желудок, чтобы утром не страдать от неприятных ощущений.

**КЛЕТЧАТКА  
ПОДДЕРЖИТ**

– **Есть ли продукты, которые нас реально защищают от гастрита и язвы?**

– Прежде всего те, что содержат растительные волокна – клетчатку. Но важно помнить, что это именно профилактическая, за-

Принято считать, что стрессы, неправильное питание, дурные привычки – прямой путь к язве. Это не вся правда. Разберемся по пунктам, что делать и чего не делать тем, кто не намерен мириться с болезнями желудка.



**«ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ»  
НАПОМИНАЕТ:**

**У 90% НОСИТЕЛЕЙ ВОЗБУДИТЕЛЯ ЯЗВЫ И ГАСТРИТА – H. PYLORI – НЕТ ЭТИХ БОЛЕЗНЕЙ, ЕСЛИ СОБЛЮДАЮТСЯ ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ.**

щитная мера, а для тех, у кого уже диагностирован гастрит, продукты с повышенным содержанием пищевых волокон пользы не принесут. Также здоровым людям, которые не хотят заработать язву, стоит включить в свой рацион кисломолочные продукты. Пить желательно не менее двух литров воды в день.

**СУП В ПОМОЩЬ**

– **Правильно ли говорят: «Раз в сутки суп должен быть в желудке»?**

– Суп позволяет дольше оставаться сытым. Жидкая смесь пищи и воды не может быстро покинуть желудок, переваривание происходит значительно дольше, желудок

сокращается намного медленнее, и поэтому человек гораздо дольше ощущает себя сытым. С точки зрения поддержания оптимального веса или похудения, мягкого благотворного воздействия на желудок и кишечник включение супа в свой рацион – очень правильно. Здоровому человеку суп желателен есть как раз, как гласит этот лозунг, один раз в день. Надо помнить, что человеку, имеющему заболевания желудка, противопоказаны супы на мясном бульоне. Но овощные супы и супы-пюре для таких людей – абсолютно правильный выбор.

**ПРАВИЛЬНЫЕ  
ПЕРЕКУСЫ**

– **А если на работе не до еды, какими перекусами можно заменить прием пищи?**

– Если желудок здоров, то перекусывать лучше фруктами, овощами без термической обработки, продуктами, содержащими клетчатку – цельнозерновым хлебом или галетами. Также разумно включить в рацион несладкий йогурт, орехи.

**УДИВИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ О ЖЕЛУДКЕ**

**ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЖИТЬ БЕЗ ЖЕЛУДКА**

В крайних случаях ожирения, которые связаны с серьезными сопутствующими болезнями, а также при раке производится операция шунтирования желудка. Он исключается из цепи пищеварения. Пищевод соединяется напрямую с тонкой кишкой. Правда, в этом случае пациенту прописана жесточайшая диета.

**ПОЧЕМУ УРЧИТ ЖИВОТ**

Урчание, зачастую такое громкое, что заставляет человека краснеть, вызвано сокращением мышц желудка, которые распределяют, толкут и превращают еду в химус. Голодный желудок иногда урчит, напоминая о том, что ему не хватает продуктов для переваривания, и пришло время загрузить его едой.

**ЖЕЛУДОЧНЫЕ КИСЛОТЫ**

Кислоты, с помощью которых еда переваривается в желудке, достаточно агрессивны для того, чтобы разъесть железо, кости. Например, соляная кислота используется в промышленности для очистки железа. Желудок производит много ни мало от двух до трех литров кислоты в день.

**ПОЧЕМУ ЖЕЛУДОК НЕ РАЗЪЕДАЕТ КИСЛОТА**

Здоровый желудок нейтрализует собственную кислоту щелочью. Ткань – эпителий, который покрывает мышцы желудка – производит углеводную слизь, которая создает щит от кислоты. А вот если эти процессы нарушаются, появляются болезни повышенной кислотности, в том числе гастриты и язвы, о которых мы и ведем речь.

**РЕЖИМ  
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО  
ВАЖЕН**

– **Часто так случается: на работе поесть не успеваешь, вечером приходишь домой и не едаешься. Это страшно? Можете ли привести к гастриту?**

– Неравномерное распределение пищи может привести к замедлению процесса пищеварения, сбить биологические ритмы, привести к нарушению сна.

**КОГДА Я ЕМ,  
Я ГЛУХ И НЕМ**

– **Можно ли листать за едой социальные сети или читать, или смотреть телевизор?**

– Есть лучше в хорошем спокойном настроении с максимальной осознанностью. Тогда получится есть медленнее, более тщательно пережевывать пищу. В итоге насыщение придет быстрее, вы съедите меньше, и пищеварительный процесс пройдет легче.

**КАК  
ПРАВИЛЬНО  
ЖЕВАТЬ**

Твердую пищу необходимо жевать 30-40 раз, а жидкую (супы, каши, пюре) – не менее 10 раз. Это нужно знать как то, что утром и вечером человек должен чистить зубы.

**СОДЕЙСТВУЮТ  
ЯЗВЕ**

**АЛКОГОЛЬ  
И ГАЗИРОВКА**

– **Правда ли, что алкоголь приводит к гастриту?**

– В высокой концентрации 20% и более алкоголь тормозит желудочную секрецию. Алкоголь повреждает мукоидно-слизистый барьер в желудке, способствуя обратному току ионов водорода в подслизистый слой, в результате чего происходит разрушение кровеносных капилляров и венул.

– **Какие продукты нужно исключить из рациона навсегда?**

– Если человек уже страдает гастритом, ему необходимо отказаться от острых специй и приправ, крепкого чая и кофе, газированных напитков и алкоголя.

**ВЕС – ВРАГ МОЙ**

– **Связаны ли как-то болезни желудка и гиподинамия?**

– Недостаток активности приводит к избыточному весу. В свою очередь избыточный вес влияет на развитие таких заболеваний, как панкреатит, рак желчного пузыря и желчнокаменная болезнь.

**ЯЗВЕННАЯ  
БАКТЕРИЯ**

В 1994 году ученые Робин Уоррен и Барри Маршалл обнаружили, что причиной наиболее острых рецидивирующих типов язвы является бактерия *Helicobacter pylori*. За это открытие они были удостоены Нобелевской премии в 2005 году. С тех пор в лечении язв и гастритов с повышенной кислотностью активно используются антибиотики.

**РОЛЬ СТРЕССА**

– **Нервная работа способствует появлению гастрита?**

– Если работа вызывает стресс, то угроза развития заболеваний желудка увеличивается. При стрессе нервы перенапряжены и уязвимы, что оказывает спазмирующее действие на кровеносные сосуды, а следовательно нарушает кровообращение. При неравномерном снабжении питательными веществами и кислородом слизистые всего организма страдают, ухудшается их функция. Таким образом на нервной почве в желудке происходит нарушение целостности слизистой оболочки. Это предвещает начало гастрита. Ча-

сто повторяющиеся нервные напряжения усугубляют ситуацию и разрушают целостность слоя еще больше. При стрессе повышается кислотность желудочного сока (или концентрация в нем соляной кислоты), а это служит фактором агрессии. Функции моторики желудка и кишечника ослабевают, что способствует появлению первых сложностей с перевариванием пищи и другим проблемам в органах ЖКТ.

**ЛЕКАРСТВА  
БЕЗ РЕЦЕПТА**

– **Правда ли говорят, что резкий рост использования безрецептурных лекарств повысил число болезней ЖКТ?**

– Принимать любое медикаментозное средство нужно строго по правилам и прилагающейся к нему инструкции, или по инструкции врача. Нужно также быть внимательным к жидкости, которой запивается препарат. Например, антибиотики несовместимы с кофе, пепси- и кока-колой: в сочетании с этими напитками они провоцируют нервно-возбуждение и раздражение желудка. Аспирин и аспирино-

содержащие препараты, а также распространенные противоязвенные препараты раздражают слизистую оболочку желудка, поэтому принимать их нужно только после еды – в противном случае повышается риск таких заболеваний ЖКТ, как гастрит, язва желудка и т. д. За час до приема аспирина нельзя есть острую пищу и цитрусовые. Нельзя запивать аспирин апельсиновым или другим кис-

лым соком. Таблетку желательно растолочь и запить молоком или минеральной водой. Так препарат быстрее попадет в кровь.

**СОН**

– **Как плохой сон связан с возникновением язвы?**

– Когда человек изо дня в день недосыпает, снижаются защитные функции его организма, нарушается обмен веществ. Таким образом плохой сон и содействует возникновению язвы.

**ОПЯТЬ  
ВИНОВАТО  
КУРЕНИЕ**

– **Действительно ли курение увеличивает шансы заработать язву, и почему?**

– Да, это правда. Ядовитый табачный дым повышает выработку желудочного сока, который раздражает слизистую желудка. Взаимодействуя со слизью, он попадает в желудок и негативно влияет на его оболочку. При ее длительном воспалении может возникнуть язва желудка. Язва желудка бывает у курильщиков в десять раз чаще.

Беседовала:  
Ольга Савина

**АПТЕКА**  
Выбери здоровье

**8 (800) 775-16-57**  
**www.serdechco.ru**

**Экономите только на отдельных товарах в аптеке!**

**«Я ВСЕГДА ЗАКАЗЫВАЮ ЛЮБЫЕ ЛЕКАРСТВА НА САЙТЕ WWW.SERDECHCO.RU ПО СПЕЦИАЛЬНЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ.»\***

**Более 47000 наименований:**

- лекарственных препаратов;
- лечебная косметика;
- медицинская техника;
- ортопедическая продукция.

- **м. «Автостанционная»**  
ул. Профимова, 4,  
тел.: (495) 679-80-94;
- **м. «Бабушкинская»**  
ул. Летчика Бабушкина, д. 31,  
тел.: (495) 472-05-41;
- **м. «Бульвар Рокоссовского»**  
Открытое шоссе, д. 21, к. 4,  
тел.: (499) 167-56-98;

- **м. «Выхино»**  
ул. Рудневка, д. 14,  
тел.: (499) 211-02-01;
- **м. «Выхино»**  
ул. Святоозерская, д. 9,  
тел.: (499) 721-69-70;
- **м. «Жулебино»**  
ул. Генерала Кузнецова, д. 13, к. 1,  
тел.: (495) 704-08-51;

- **м. «Кантемировская»**  
ул. Медиков, д. 16,  
тел.: (499) 320-79-83;
- **м. «Люблино»**  
ул. Марьинский Парк, д. 33,  
тел.: (495) 654-98-30;
- **м. «Люблино»**  
ул. Судакова, д. 14,  
тел.: (495) 351-06-41;

- **м. «Первомайская»**  
Измайловский бульвар, д. 38,  
тел.: (495) 465-20-80;
- **м. «Первомайская»**  
ул. Первомайская,  
д. 46/50, стр. 2,  
тел.: (499) 367-60-06;
- **м. «Петровско-Разумовская»**  
ул. Ангарская, д. 1,  
тел.: (499) 905-87-96;
- **м. «Петровско-Разумовская»**  
ул. Ангарская, д. 41,  
тел.: (499) 905-72-62;
- **м. «Планерная»**  
ул. Вилиса Лациса, д. 21, к. 2,  
тел.: (495) 762-25-03;
- **м. «Полежаевская»**  
ул. Гризодубовой, д. 4, к. 1,  
тел.: (495) 754-91-58;
- **м. «Свиблово»**  
ул. Амундсена, д. 15/2,  
тел.: (499) 180-94-94;
- **м. «Сходненская»**  
ул. Туристская, д. 13, к. 2,  
тел.: (495) 949-03-14;
- **м. «Тимирязевская»**  
ул. Костякова, д. 6/5,  
тел.: (499) 976-44-10;
- **м. «Чертановская»**  
ул. Чертановская, д. 9, стр. 1,  
тел.: (495) 312-06-32;
- **м. «Сенево»**  
ул. Паустовского, д. 1,  
тел.: (495) 422-63-11;
- **г. Пушкино**  
мкр. Держинский, д. 21,  
тел.: (496) 532-67-39;
- **г. Пушкино**  
Пушкинское шоссе, д. 4-А,  
тел.: (496) 535-76-60.

**ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ЛЮБЫХ ЛЕКАРСТВЕННЫХ СРЕДСТВ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ И ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА.**

\*ОПЛАТА ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ЗАКАЗОВ, ОФОРМЛЕННЫХ НА САЙТЕ, ПРОИЗВОДИТСЯ В АПТЕКЕ. Реклама

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом

Будьте внимательны к своему здоровью. Не занимайтесь самолечением. Проконсультируйтесь со специалистом