

Болят желудок? Меняйте образ жизни

Анна ДОБРЮХА

Причина проблем с ЖКТ у большинства людей - стрессы и многозадачность, рассказал врач.

«Если желудок болит - значит, точно гастрит» - кто поспорит? Но «по большей части эти представления не соответствуют действительности», удивляет врач - гастроэнтеролог, терапевт, к. м. н., руководитель Центра доказательной медицины «Рассвет», эксперт телеканала «Доктор» Алексей ПАРАМОНОВ.

ГАСТРИТ ВСТРЕЧАЕТСЯ ВСЕ РЕЖЕ

- Алексей Дмитриевич, какие болезни ЖКТ сейчас самые распространенные?

- На первом месте с огромным отрывом - функциональные заболевания желудочно-кишечного тракта. Чаще всего мы сталкиваемся с синдромом функциональной диспепсии (его нередко принимают за гастрит. - Ред.), синдромом раздраженной кишки, функциональной изжогой, отрыжкой. Вообще таких болезней около 30. Но те, что я перечислил, составляют около 70% всех заболеваний ЖКТ вместе взятых.

Среди оставшейся трети - гастрит, жировая болезнь печени (см. в разделе «Здоровье» на KP.RU. - Ред.), хронические воспалительные заболевания кишечника, ВЗК (язвенный колит, болезнь Крона). А количество случаев гастрита существенно уменьшается с каждым годом.

КОРЕНЬ ПРОБЛЕМ - В ПОВСЕДНЕВНОЙ СУТЕ

Вопреки лозунгу «все болезни ЖКТ - из-за не-

правильного питания» большинство проблем с пищеварением возникают по другой причине, поясняет доктор Парамонов.

- Функциональные расстройства очень тесно связаны с тревогой, - рассказывает врач. - Зачастую такое состояние порождает городской темп жизни, повседневная суета. Для нашего мозга многозадачность - серьезный стресс.

Головной мозг и периферическая нервная система управляют всеми нашими органами, и разлад возникает в том числе и в работе ЖКТ, поясняют специалисты. У одних быстрее начинает «барахлить» желудок, у других - кишечник, у третьих возникают проблемы с желчным пузырем.

В то же время нарушение работы одного из органов ЖКТ влияет и на остальные. Поэтому в особо тяжелых случаях могут появиться проблемы и с желудком, и с кишечником, и с другими звеньями системы пищеварения.

ИСТОРИЯ ИЗ ПРАКТИКИ

- У меня был пациент с синдромом раздраженной кишки, руководитель среднего звена в одной крупной компании, - приводит пример из практики Алексей Парамонов. - Из-за проблем с ЖКТ он не мог полноценно работать, проводить совещания, ездить на встречи. Потому что в течение одного совещания приходилось «отлучаться по нужде» по нескольку раз. Ему пришлось оборудовать у себя в кабинете персональный туалет.

Лечение проходило по всем протоколам, но не давало улучшения качества жизни

ни пациента. Все изменилось только тогда, когда он уволился с работы и перешел в другую компанию. Причем высота занимаемого поста и уровень ответственности не поменялись. Но! На новом месте была радикально отличающаяся атмосфера. Очень дружелюбная. И, что очень важно, не было высшего руководства с деспотическими наклонностями. У пациента за короткое время полностью наладилась работа ЖКТ и вообще отпала необходимость принимать препараты.

ЕСТЬ ЛИ АЛЬТЕРНАТИВА ГАСТРОСКОПИИ

- Обычно, если приходишь в районную поликлинику и жалуешься на боли в желудке, отправляют на гастроскопию. Это всегда обязательно? Заменить ее ничем нельзя?

- Гастроскопия - золотой стандарт. Равноценной альтернативы для диагностики заболеваний желудка в ряде случаев нет. При этом сегодня гастроскопию можно делать во сне (пациенту вводят определенный препарат) - за 15 минут и не испытывая дискомфорта. Существует миф, что эндоскопические исследования (гастро- и колоноскопия), проводимые во сне, могут быть небезопасны. Это неправда. Напротив, риски снижаются: человек спит, не дергается, нет угрозы перфо-



Shutterstock

Доктора исследуют желудок - а надо бы голову.

ризовать пищевод или кишку. И рассмотреть можно все гораздо подробнее.

Но есть другая проблема. Из-за излишнего внимания именно к гастриту у нас в стране гастроскопию часто назначают, когда она вовсе не нужна.

- Например?

- В большинстве случаев гастроскопия нужна людям после 45 лет. Исключение - когда есть «красные флаги», то есть тревожные симптомы. При их наличии гастроскопия может потребоваться в любом возрасте. Речь о таких признаках:

- ✓ лечение, назначенное врачом, не помогает, облегчения нет;
- ✓ человек не сидит на диете, но худеет;
- ✓ у пациента постоянно повышена температура;
- ✓ снижен гемоглобин.

ЗАЧЕМ НУЖНО ПИТЬ АПЕЛЬСИНОВЫЙ СОК И ДЫШАТЬ В ПАКЕТИК

- Если пациенту меньше 45, нет «красных флагов» и есть жалобы на боли в верхней части живота, то врач может назначить исследование на хеликобактер (возбудитель, провоцирующий гастрит. - Ред.), - продолжает доктор Парамонов. - Гастроскопия тут необязательна. Достаточ-

В ТЕМУ

Как определяют самую распространенную причину проблем с пищеварением

- В подавляющем большинстве случаев причина неприятностей в верхней части живота - это разные виды функциональной диспепсии. Она может вызвать боль, распирание, подташнивание, - рассказывает Алексей Парамонов. - Когда-то функциональная диспепсия была «диагнозом исключения». То есть человека сначала обследовали на другие известные болезни, подходящие по набору симптомов, и убеждались, что их нет. Сейчас не так. Есть Римские критерии (руководство по диагностике и лечению функциональных расстройств ЖКТ. - Ред.). Основываясь на них, мы смотрим, есть ли определенные симптомы, проверяем наличие «красных флагов». И без лишних обследований ставим диагноз «функциональная диспепсия». Дообследования же назначаем в тех случаях, когда что-то противоречит концепции функционального расстройства. Например, повышается температура или понижен гемоглобин.

но процедуры под названием «13С-уреазный дыхательный тест».

Он несколько необычный для пациента. Нужно натошак дунуть в пакетик. Его герметично закрывают. Потом дают выпить реактив, который обычно замаскирован под апельсиновый сок. Через полчаса просят дунуть в другой пакетик. Затем оба пакета отправляют на изучение аппарата масс-спектрометра. В чем хитрость? В реактиве содержится мочевины, меченая атомом углерода 13С. В то время как в большинстве соединений вокруг нас - атом углерода 12С. И можно определить: появился ли реактив в выдыхаемом воздухе? У человека нет фермента для разрушения мочевины. А у хеликобактера - есть. Если он эту мочевины, меченую изотопом углерода 13С, разрушил, то мы достоверно будем знать, что в организме пациента есть хеликобактер. Тогда при наличии симптомов назначается лечение против гастрита.

«Комсомолка» рекомендует:

Есть хорошо!

Настоящая энциклопедия для тех, кто задумывается о своем пищевом поведении.

Книга рассказывает о сложных вещах доступным языком, в ней много юмора. Основной постулат автора - запретов и вредных продуктов не существует, от еды надо получать удовольствие!

Приобретайте на shop.kp.ru/!
А также на сайте labirint.ru



АО «ИД «Комсомольская правда», Москва ОГРН 1027739295781,
ООО «Лабиринт.РУ», Москва, ОГРН 1077764644264



10 лучших
мазей
от грибка
ногтей



ХРОНИКА КОРОНАВИРУСА

Заражены	за сутки/всего	Умерли	за сутки/всего
В мире	+217 338/623 551 254	В мире	+556/6 550 916
В России	+24 158/21 073 185	В России	+91/387 559
В Москве	+1528/3 201 502	В Москве	+24/46 106
Выздоровели	за сутки/всего	По данным worldometers.info и стопкоронавирус.рф	
В мире	+395 891/603 575 120	Данные на 3 октября	
В России	+35 294/20 175 902	за сутки	
В Москве	+2275/2 997 710	Госпитализировано в Москве 159	