

С ГАСТРИТОМ ПО ЖИЗНИ

При сильных болях в области желудка (боли могут отдавать за грудину, в лопатку), «ночных» и «голодных» болях, болях после еды, частой изжоге можно заподозрить уже язвенную болезнь. Если ее не лечить, возможно развитие тяжелых осложнений, в том числе желудочного кровотечения, перфорации стенки желудка, его сужение. Язвенная болезнь обостряется весной и осенью.

Для точной диагностики гастрита необходимо сделать фиброгастроскопию — на УЗИ язву и гастрит не увидишь! Больные напрасно боятся этой процедуры: сейчас все делается на современном оборудовании, доставляющем минимум дискомфорта пациенту. И помните: «под маской» гастрита могут скрываться другие заболевания пищеварительного тракта, в том числе злокачественные, при которых ранняя диагностика, как вы понимаете, особенно важна.

Что касается кислотности желудочного сока, то она также определяется по анализам. И если, например, вы не переносите кислых продуктов, это отнюдь не значит, что у вас повышенная кислотность.

При гастрите очень важно соблюдать режим питания. Доктор порекомендует вам определенную диету (в зависимости от кислотности желудочного сока), скажет, какие лечебные минеральные воды подходят именно вам, возможно, назначит физиотерапевтические процедуры. Врач также может назначить вам различные препараты: антациды (средства, нейтрализующие соляную кислоту желудочного сока), лекарства, снижающие уровень секреции желудочного сока, спазмолитики, обволакивающие и вяжущие препараты, а также средства, помогающие восстановлению поврежденной слизистой. Помните: если вы планируете дальнюю поездку, то обязательно возьмите с собой препараты, которые принимаете. Изменения климата, воды, питания могут спровоцировать обострение недуга.

КСТАТИ

В 1983 году ученые из Австралии Б. Маршалл и Р. Уоррен установили прямую связь между хеликобактером и заболеваниями желудочно-кишечного тракта — гастритом, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. За свое открытие они получили Нобелевскую премию.

ВНИМАНИЕ!

Помните, что сильные боли в животе, в том числе внезапные или «кинжальные», могут быть очень опасными! Боли могут быть признаками аппендицита, перитонита, кишечной непроходимости, прободения язвы и других грозных недугов. Немедленно вызывайте «скорую помощь»! Прием сильнодействующих обезболивающих и постановка грелки только усугубят ситуацию.

КАК ПИТАТЬСЯ ПРИ ГАСТРИТЕ

1. При обострениях следует перейти на щадящее питание — жидкие каши (особенно рекомендуется овсяная), жидкое картофельное пюре (варить на воде, а не на молоке), яйцо всмятку. При улучшении самочувствия можно переходить на овощные супы и пюре, каши, отварную рыбу и мясо. Можно добавить молочные продукты, некрепкий чай. Кстати, упомянутые продукты можно посоветовать людям с повышенной кислотностью и вне периода обострения.

2. При пониженной кислотности в меню нужно добавлять продукты, стимулирующие выработку желудочного сока (в меру соленые блюда, желток, черный хлеб, какао, мясные бульоны).

3. Питание обязательно должно быть дробным. Старайтесь садиться за стол 4 — 6 раз в день и не наедайтесь на ночь. На первый завтрак обязательным блюдом должна стать каша. И помните: завтрак должен быть сытным, чтобы ваш организм полностью включился в работу. Обед также должен быть полноценным, с первым и вторым блюдами. Исключите острые, жареные продукты, не злоупотребляйте газированными напитками.

4. Прежде чем сесть на диету, предполагающую сброс лишних килограммов, обязательно проконсультируйтесь с доктором. Иначе вы рискуете заполучить тяжелейшее обострение недуга, лечить которое будете уже в условиях стационара.

КАК СПАСТИСЬ ОТ ИЗЖОГИ

1. Если изжога случается у вас довольно редко, то почти наверняка ее причина — не хроническое заболевание. Изжога может возникнуть из-за конкретных продуктов, к которым у вас повышенная чувствительность (надо присмотреться к себе и выяснить, к каким). Также изжога может быть реакцией на острую, жареную, жирную пищу.

Старайтесь не наедаться, а уж если такое случилось, то после еды не наклоняйтесь, не поднимайте тяжести, не занимайтесь спортом. Изжога бывает и во время беременности.

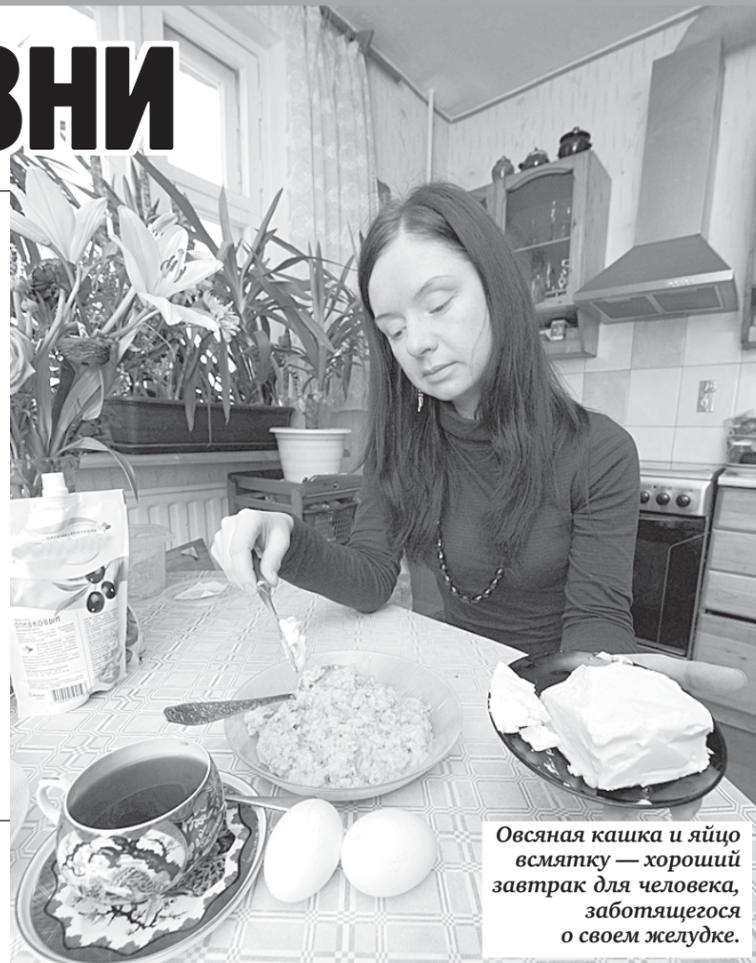
2. Если же изжога мучает вас постоянно — это серьезная причина обратиться за консультацией к врачу. Изжога может быть симптомом многих недугов (в том числе язвенной болезни, холецистита, гастрита — особенно с повышенной кислотностью, рефлюкс-эзофагита — довольно распространенного недуга, при котором содержимое желудка попадает в пищевод).

3. Чтобы снять приступ изжоги, можно использовать народные средства. Например, пожевать свежий миндальный орех (можно растолочь его в ступке), крупу (овсянку, гречу), сухое молоко или сухие сливки. Только жуйте долго. Отличное средство — картофельный отвар (для его приготовления нужно очищенный картофель варить подольше). Отвар пейте маленькими глотками.

А вот с раствором соды, столь любимым нашими гражданами, нужно соблюдать особую осторожность. Действительно, сода нейтрализует действие избыточной кислоты, выделяемой желудком. Но вы знаете, сколько именно кислоты у вас в избытке? Конечно нет. А избыток уже соды провоцирует ожог слизистой желудка!

Из препаратов при изжоге можно применять антациды.

4. Изжога может быть спровоцирована ношением тугого ремня или пояса. После еды пояс как бы врезается в желудок, нарушая процесс пищеварения. Поэтому старайтесь носить более свободную одежду.



Овсяная кашка и яйцо всмятку — хороший завтрак для человека, заботящегося о своем желудке.

НУЖНО ЛИ ПРИНИМАТЬ АНТИБИОТИКИ, ЧТОБЫ СПРАВИТЬСЯ С ХЕЛИКОБАКТЕРОМ?

СЧИТАЕТСЯ, что микроб под названием хеликобактер может провоцировать различные недуги — хронический гастрит, язвенную болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, а также некоторые злокачественные новообразования желудка.

Этот микроб есть практически у каждого (лабораторные исследования показывают, что у 90 процентов населения он присутствует). Он легко передается через слюну. А значит, посуда, предметы быта могут стать переносчиком этой инфекции. Многие дети заражаются хеликобактером еще в младенчестве. Через материнскую слюну, попавшую на ложку или пустышку. Но паниковать насчет хеликобактера не стоит. Весь вопрос в том, в какой именно концентрации он присутствует в вашем организме. Чтобы это определить, необходим анализ (самый точный делают во время фиброгастроскопии, но есть и более простые, хотя и менее информативные способы диагностики — с помощью анализов крови и выдыхаемого пациентом воздуха).

При достаточно большой концентрации микроба рекомендовано лечение с помощью антибиотиков (с одновременным назначением препаратов, препятствующих развитию дисбактериоза).

Особенно рекомендуется лечить эту инфекцию при эрозийном процессе в желудке, упорном болевом синдроме, плохой наследственности по онкозаболеваниям желудочно-кишечного тракта. Лечение обычно дает стойкую ремиссию этой инфекции.

Профилактика повторного заражения хеликобактером: соблюдение правил гигиены, употребление чистой воды, пользование сугубо индивидуальными столовыми приборами, повышение иммунитета, запрет на курение. В общем, здоровый образ жизни является лучшей профилактикой всех недугов.

Поможем Максиму побороть болезнь!

Все дети время от времени болеют. Вот и Максим в разгар лета перенес банальную, казалось бы, ангину. Он уже и думать забыл о таблетках и полосканиях, когда в сентябре болезнь повторилась. Сделали анализ крови. Он оказался настолько плохим, что мальчика немедленно госпитализировали в детскую больницу № 1. Врачи подозревали лейкоз, но выяснилось, что Максим страдает апластической анемией — заболеванием, когда костный мозг перестает вырабатывать клетки крови.



Лечение мальчику предстоит долгое и непростое, но он настроен «положить болезнь на лопатки». Максим очень хорошо умеет это делать: он уже пять лет занимается дзюдо и достиг впечатляющих для своего юного возраста результатов — дипломами и медалями увешаны все стены его комнаты. Макс точно знает, что первое место лучше, чем второе.

Мальчик, чтобы не терять времени даром, читает в библиотеке книжки по школьной программе «про запас» и проводит много времени в телефонных разговорах с младшим братом. Тот остался заведовать домашним зверинцем, и Максим переживает, справится ли. Оба его питомца — похожий на овчарку «дворянин» Крош и угольно-черный кот Тимоша — найденыши. В свое время Макс принес их домой, пообещав родителям, что зверье будет его и только его заботой. И сдержал слово. Заботит и сам братишка: не обижают ли во дворе? Максиму не раз приходилось вступаться за него перед хулиганами.

Сейчас у Максима непростой период. Из-за ослабленного иммунитета он — удобная цель для любых инфекций. У ребенка развилось вызванное грибком воспаление легких. Оно лечится, но подавить возбудителя этой необычной пневмонии способен только препарат «Амфолип», один флакон которого стоит 10 400 рублей. В день требуется два флакона, минимальный курс лечения составляет 15 дней. То есть уже сейчас срочно нужно собрать 312 000 рублей. И не исключено, что курс лечения будет продолжен. Мало какой семье по силам такие траты, и родители Максима не исключение. Но, к счастью, есть еще 5 миллионов жителей Санкт-Петербурга, которым, надеемся, небезразлична судьба этого мальчика.

Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен:

1. Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования;

2. Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

3. Внесите пожертвование через терминалы QIWI, нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

Все подробности о здоровье подопечных фонда на сайте www.advita.ru

СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!