

УДК 616.3
ББК 54.13
К65

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
mamanamsai / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 Желудок и кишечник: советы и рекомендации ведущих врачей / Ольга Копылова. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 224 с. — (Посоветуйте, доктор).

ISBN 978-5-699-73816-8

Доктор из телевизора настойчиво советует: «Изжога? Выпей лекарство — и все пройдет! Запор? Прими слабительное и забудь о проблеме!» Однако гастриты и запоры, от которых страдает добрая половина человечества, отнюдь не столь безобидны, как многие считают. При несвоевременном лечении они могут привести к развитию онкологических заболеваний. Цепочку: гастрит с Хеликобактер пилори — атрофия слизистой оболочки желудка — рак желудка — сейчас прослеживают во всем мире. К счастью, в наши дни появилась возможность эту цепочку прервать. Об эффективных методах лечения заболеваний желудочно-кишечного тракта расскажет эта книга.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед совершением любых рекомендуемых действий.

**УДК 616.3
ББК 54.13**

ISBN 978-5-699-73816-8

© Копылова О.С., текст, 2014
© Чернова И., иллюстрации, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ

Уважаемые читатели!

Серия книг «Посоветуйте, доктор!» составлена по материалам популярной передачи «Радио России» «Посоветуйте, доктор!». Ее ведет любимая миллионами ведущая Ольга Копылова. Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране: с 2006 года она выходит на государственном канале «Радио России» в прямом эфире в субботний прайм-тайм — с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

За годы существования программа снискала любовь и доверие слушателей, завоевала заслуженный авторитет у российских и зарубежных представителей медицины. Ее ценят как пациенты, так и врачи.

Это одна из немногих медицинских программ, которая глубоко и масштабно освещает проблемы и достижения нашей медицины. В программе в приоритетном порядке поднимаются вопросы государственной важности, рассказывается о борьбе с такими серьезными социально значимыми заболеваниями, как болезни сердечно-сосудистой системы, туберкулез, злокачественные новообразования, диабет. В прямом эфире активно обсуждаются вопросы репродуктивного здоровья, охраны здоровья матери и ребенка, здоровья детей. Ведущая и участники программы рассказывают о внедрении инновационных методов диагностики и лечения, медицинской реабилитации, об оснащении учреждений здравоохранения современной техникой, об обеспечении лекарствами. Каждый новый выпуск про-

граммы ждут и с интересом слушают пациенты и врачи из всех регионов России и за рубежом.

Автору и ведущей программы Ольге Копыловой удалось объединить вокруг программы и привлечь к сотрудничеству наиболее авторитетных врачей и ученых, руководителей профильных медицинских центров России. Они достойно представляют отечественную медицину в эфире главной государственной радиостанции страны.

В программе неоднократно выступали и делились своими рекомендациями со слушателями мэтры отечественной медицины, в том числе:

Адамян Лейла Владимировна — академик РАН, главный акушер-гинеколог России, заместитель директора Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии имени академика В.И. Кулакова;

Акчурин Ренат Сулейманович — мэтр отечественной кардиохирургии, академик РАН, руководитель отдела сердечно-сосудистой хирургии Российского кардиологического научно-производственного комплекса;

Байбарина Елена Николаевна — д.м.н., профессор, главный специалист-неонатолог России, директор Департамента медицинской помощи детям и службы родовспоможения;

Богородская Елена Михайловна — д.м.н., профессор, директор Московского научно-практического центра борьбы с туберкулезом, главный фтизиатр ДЗМ;

Бойцов Сергей Анатольевич — доктор медицинских наук, профессор, главный специалист России по профилактической медицине, директор Государственного научного центра профилактической медицины;

Бокерия Лео Антонович — академик РАН, директор Научного центра сердечно-сосудистой хирургии им. А.Н. Бакулева, президент Лиги здоровья нации;

Веселкин Николай Петрович — ученый-физиолог, доктор биологических наук, профессор, академик РАН, директор Института эволюционной физиологии и биохимии им. И.М. Сеченова РАН в Санкт-Петербурге;

Гинтер Евгений Константинович — академик РАН, директор Государственного медико-генетического научного центра;

Готье Сергей Владимирович — академик РАН, директор Института трансплантологии и искусственных органов им. акад. В.И. Шумакова, главный трансплантолог России;

Дземешкевич Сергей Леонидович — кардиохирург с мировым именем, доктор медицинских наук, профессор, директор Российского научного центра хирургии им. акад. Петровского;

Каприн Андрей Дмитриевич — доктор медицинских наук, профессор, член-корреспондент РАН, директор Московского научно-исследовательского онкологического института им. П.А. Герцена;

Карамов Эдуард Владимирович — ученый-вирусолог с мировым именем, доктор биологических наук, профессор, руководитель Лаборатории иммунохимии НИИ вирусологии им. Д.И. Ивановского и Лаборатории молекулярной биологии ВИЧ в ГНЦ «Институт иммунологии», один из разработчиков отечественной вакцины против ВИЧ;

Козловская Инесса Бенедиктовна — создатель школы космической медицины в России, создатель Школы гравитационной физиологии движений, д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, заведующая Лабораторией гравитационно-сенсорномоторной физиологии и профилактики Института медико-биологических проблем РАН;

Коновалов Александр Николаевич — знаменитый нейрохирург с мировым именем, академик РАН, директор Института нейрохирургии имени академика Бурденко, президент Ассоциации нейрохирургов России;

Краснопольский Владислав Иванович — член-корреспондент РАН, профессор, директор Московского областного научно-исследовательского института акушерства и гинекологии;

Кубышкин Валерий Алексеевич — академик РАН, директор Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Медведев Святослав Всеволодович — д.б.н., член-корреспондент РАН, директор Института мозга человека в Санкт-Петербурге;

Медведева Ирина Васильевна — член-корреспондент РАН, проректор по научной работе, заведующая кафедрой госпитальной терапии Тюменской медицинской академии;

Насонов Евгений Львович — выдающийся российский ученый, академик РАН, президент Ассоциации ревматологов России, директор Института ревматологии РАН;

Неробеев Александр Иванович — специалист с мировым именем в области реконструктивной хирургии, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой пластической и челюстно-лицевой хирургии Российской медицинской академии последипломного образования, главный специалист Медицинского центра Президента России;

Пискунов Геннадий Захарович — член-корреспондент РАН, зав. кафедрой оториноларингологии Российской медицинской академии последипломного образования, главный оториноларинголог МЦ Управления делами Президента РФ;

Покровский Анатолий Владимирович — академик РАН, президент Российского общества ангиологов и со-

судистых хирургов, президент Европейского общества по сосудистой хирургии, руководитель отделения хирургии сосудов Института хирургии им. А.В. Вишневского;

Рошаль Леонид Михайлович — доктор медицинских наук, профессор, директор НИИ неотложной детской хирургии и травматологии, президент Национальной медицинской палаты, член Совета при Президенте РФ по содействию развитию институтов гражданского общества и по правам человека, председатель Международного комитета помощи детям при катастрофах и войнах, эксперт Всемирной организации здравоохранения;

Сухих Геннадий Тихонович — академик РАН, директор крупнейшего в стране Научного центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. В.И. Кулакова;

Терновой Сергей Константинович — академик РАН, руководитель отделения томографии Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического центра, заведующий кафедрой лучевой диагностики ММА им. Сеченова;

Хубутия Анзор Шалвович — профессор, главный трансплантолог Москвы, президент Межрегионального общества трансплантологов, директор Научно-исследовательского института скорой помощи им. Склифосовского;

Чазова Ирина Евгеньевна — профессор, член-корреспондент РАН, директор Института клинической кардиологии им. Мясникова Российского кардиологического научно-производственного комплекса, Президент Российского медицинского общества по артериальной гипертензии;

Чучалин Александр Григорьевич — академик РАН, главный терапевт России, директор Научно-исследовательского института пульмонологии;

Шабалин Владимир Николаевич — академик РАН, директор Российского геронтологического научно-клинического центра;

Янковский Николай Казимирович — член-корреспондент РАН, профессор МГУ им. Ломоносова, директор Института общей генетики им. Вавилова, член Всемирного Совета организаций по исследованию генома человека.

Программа уделяет особое внимание поддержанию обратной связи со слушателями. С гостями программы регулярно организуются встречи. На эти встречи может прийти любой слушатель и очно задать вопросы лучшим представителям отечественной медицины. Многих пациентов со сложными и редкими заболеваниями из отдаленных регионов России, которые обращаются в программу «Посоветуйте, доктор!» за помощью, ведущая и гости программы помогают определить на бесплатное лечение в лучшие клиники страны. На базе ведущих государственных клиник страны программа регулярно организует бесплатные акции и мероприятия для слушателей: диагностические дни, встречи с известными специалистами, школы здоровья.

Теперь и вы сможете стать участником всех этих акций, познакомиться с новейшими достижениями мировой и отечественной медицины, освоить уникальные прикладные методики оздоровления: гимнастики, диеты, лечебные тренировочные курсы. Авторами этих методик самооздоровления являются известные врачи. Все это вы найдете на страницах серии книг по материалам программы «Посоветуйте, доктор!». Серия составлена ведущей программы Ольгой Копыловой.

Это продолжающаяся серия — следите за новинками!

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	14
------------------	----

ГЛАВА 1

Болезни органов пищеварения	16
Хеликобактер пилори	16
Ваготомия и открытие блокаторов.....	17
Нестероидные противовоспалительные препараты — виновники язвы	18
Как лечат язву сегодня.....	19
Споры вокруг антацидов.....	20
Когда желудок напуган.....	21
Питание: нужно ли щадить желудок?.....	23
Вопросы — ответы	25

ГЛАВА 2

Эндоскопические исследования ЖКТ	28
Как облегчить процесс исследования.....	30
Новое в эндоскопических исследованиях.....	33
Вопросы — ответы	34

ГЛАВА 3

Непереносимость продуктов питания	43
Лактазная недостаточность	44
Непереносимость, вызванная углеводами	46

Непереносимость грибов	46
Непереносимость зерновых продуктов	47
Целиакия	48
Непереносимость продуктов питания у ребенка	51
Риски развития аутоиммунных заболеваний ЖКТ	52
Вопросы — ответы	54

ГЛАВА 4

Состояние кишечника и общее здоровье	58
Все болезни от кишечника?	58
С какими заболеваниями кишечника люди чаще всего обращаются к врачу?	59
Что не так с питанием?	59
Движение — жизнь, или Болезнь письменного стола	61
Как распознать заболевания кишечника	62
Антибиотики и поражение кишечника	62
Переедание: что делать?	63
Современные методы стимуляции толстой кишки	64
Биофидбэк. Гимнастика анального сфинктера и мышц тазового дна	65
Аккуратнее с лекарствами!	66
Вопросы — ответы	67

ГЛАВА 5

Неполадки с кишечником: на что обратить внимание	74
Причины функциональных заболеваний кишечника	76
Колоноскопия: существует ли альтернатива?	77

Несколько слов о гельминтах и микрофлоре	80
Что нужно знать о слабительных?	82
Разные виды слабительных препаратов и механизм их действия.	84
Новое поколение слабительных — объемные слабительные	85
Пробиотики и пребиотики	87
Как питаться, чтобы не болеть?	88
Продукты, обогащенные пробиотиками.	89
Вопросы — ответы	91

ГЛАВА 6

Запор: симптомы, лечение, профилактика	94
Вопросы — ответы	121

ГЛАВА 7

Запоры: как справиться без лекарств?	126
Слабительные могут нанести вред!	126
Что принимать вместо раздражающих слабительных? ..	128
Запоры из-за сидячего образа жизни	130
Можно ли вылечить запор минералкой?	131
Клетчатка от запоров	132
Что такое осмос? Осмотические слабительные	135
Гимнастики и диеты.	137
Правильное питание — лучшее средство регуляции стула.	138
Три группы продуктов для кишечника	141
Напитки полезные и вредные	142

Спастические запоры	144
Тест на заболевания кишечника, сопровождающиеся запором	145
Вопросы — ответы	147

ГЛАВА 8

Питание, которое лечит	154
Низкокалорийный рацион при хронических запорах ...	154
Низкокалорийный рацион при заболеваниях желчевыводящих путей	159

ГЛАВА 9

Отравления	164
Чем можно отравиться в быту?	164
Правила сбора и употребления грибов	167
Все об алкогольном отравлении	170
Опасная доза алкоголя	170
Ядовитые лекарственные растения	172
Вопросы — ответы	174

ГЛАВА 10

Раннее выявление опухолей ЖКТ	179
Ситуация с онкологическими заболеваниями ЖКТ в России	179
Факторы риска онкологических заболеваний	182
Хронический атрофический гастрит, антациды, Helicobacter	183
Питание и движение как профилактика рака	184
Эндоскопическое исследование желудка для диагностики рака	185

Капсульная эндоскопия.....	186
Конфокальная микроскопия	187
Рентгеновское исследование желудка	188
Кому необходимо ПЭТ-исследование?	189
Рефлюксная болезнь.....	190
Вопросы — ответы	190

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Фитотерапия и апитерапия в лечении заболеваний ЖКТ.....	193
Лекарственные растения в лечении заболеваний ЖКТ ..	193
Апитерапия больных с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки	200

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Лечение заболеваний ЖКТ минеральными водами... ..	206
Как проводят питьевое лечение	206
Лечение минеральными водами при разных заболеваниях ЖКТ.....	209

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Медицинские учреждения, где лечат болезни ЖКТ ...	213
В Москве	213
В Санкт-Петербурге	214
Алфавитный указатель	216

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда в 2005 году австралийским ученым Барри Маршаллу и Робину Уоррену была вручена Нобелевская премия за открытие микроба, вызывающего гастрит и язву желудка, многие скептически восприняли эту новость. Ранее считалось, что желудок стерилен и бактерии не могут жить в нем из-за присутствия там соляной кислоты. А виновницей возникновения язвы желудка считали все ту же кислоту, оказывающую неблагоприятное влияние на стенки желудка в условиях стресса и неправильного питания у генетически предрасположенных к этому заболеванию людей.

Чтобы доказать мировому научному сообществу, что язва и гастрит могут иметь инфекционное происхождение, Барри Маршалл решил заразить себя опасной бактерией и выпил культуру *Helicobacter pylori*. Вскоре после этого коллеги обнаружили у него типичные для гастрита симптомы, а из образца слизистой желудка ученого выделили злополучную бактерию. Таким образом, связь между этими бактериями и воспалениями желудка была доказана. Затем Маршалл сумел продемонстрировать, что он в состоянии излечить свой недуг — с помощью 14-дневного курса лечения антибиотиками. Пробирка, из которой Маршалл выпил культуру *Helicobacter pylori*, сейчас находится в Нобелевском музее в Стокгольме.

Нарушения пищеварения, расстройства кишечника — проблемы, с которыми сталкивается в течение своей жизни каждый. Диарея, запоры — интимные темы, с которыми не все спешат отправляться к врачу. Между тем эти проблемы могут сигнализировать о куда более серьезных заболеваниях. Как оставаться здоровым? Что предпринять, чтобы сохранить здоровыми и нормально функционирующими органы пищеварения? Книга, которую вы держите в руках, рассказывает обо всем самом важном и актуальном, что связано с желудком и кишечником.



ГЛАВА 1

Болезни органов пищеварения

Гостем одной из программ «Посоветуйте, доктор!», посвященных заболеваниям системы пищеварения, стал один из наиболее авторитетных гастроэнтерологов нашей страны, академик РАН, заслуженный деятель науки и заслуженный врач РФ, директор Клиники внутренних болезней, гастроэнтерологии и гепатологии Первого Московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова, главный гастроэнтеролог Министерства здравоохранения РФ Владимир Трофимович Ивашкин. Он рассказывал о том, как развивалась гастроэнтерология до открытия бактерии *Helicobacter pylori*, что случилось после и как новые знания помогают лечить хронический гастрит и язву желудка.

ХЕЛИКОБАКТЕР ПИЛОРИ

Вручение Нобелевской премии австралийским ученым за открытие *Helicobacter pylori* было важным событием, но его можно назвать последним из целого ряда важных открытий. Что предшествовало открытию *Helicobacter* и что случилось после выявления бактерии, ответственной за гастрит и язву желудка?