

ВОСЬ ЖА ЯЗВА!

Чаму нельга запускаць гастрит і як лячыць каварную Хелікабактэр

Чым небяспечнае такое захворванне як хранічны гастрит, пры якіх умовах яно ператвараецца ў язлавую хваробу, навошта і як выяўляць бактэрыі Хелікабактэр пілары і ці заўсёды іх наяўнасць вядзе да раку страўніка, расказала загадчык аддзялення прафілактыкі 31-й гарадской паліклінікі Мінска Таццяна ПЛІСЮК.

— **Таццяна Аркадзеўна, як узнікае гастрит?**

— Гастрит — гэта запаленне слізістай абалонкі страўніка. Ён узнікае па некалькіх прычынах. Асноўная крыніца вострага гастриту — харчовая таксікаінфекцыя, або папросту атручванне някаснай ежай. Праз дзве-тры гадзіны ўзнікае вострае запаленне слізістай страўніка, якое суправаджаецца высокай тэмпературай і рвотай. Таксама могуць далучацца млоснасць, галавакружэнне, панос.

— **Чым атручванне ад розніваецца ад ротавіруса?**

— Ротавірусная інфекцыя трапляе ў арганізм праз верхнія дыхальныя шляхі. Ёсць невялікі, да трох дзён, інкубацыйны перыяд. І тут, як правіла, хварэе не хтосьці адзін у сям'і, а ўсе. Калі ў дзіцячым садку, то большасць групы. Сімптомы падобныя да атручвання — ірвота, тэмпература, панос. А вось атручванне заўсёды можна звязаць менавіта з някаснай ежай. Часта падлеткі прыходзяць з Макдональдса — фаст-фуд, бульба фры, перасмажаная ў алеі, які некалькі разоў выкарыстоўваецца, — і праз пару гадзін пачынаецца рвота, паднімаецца тэмпература. Такая нездаровая ежа выклікае прыступ гастриту. Ротавірусная інфекцыя лечыцца супрацьвіруснымі прэпаратамі, а харчовая таксікаінфекцыя патрабуе антыбіётыкаў.

— **Ці ёсць прадукты, якімі мы знішчаем страўнік?**

— Тут гаворку трэба весці хутчэй не аб прадуктах, а аб няправільным харчаванні ў цэлым. У нас, на жаль, многія, у тым ліку дзеці і падлеткі, часта не паспяваюць паесці, харчуюцца няправільна. Прымаць ежу трэба сама меней шэсць разоў на дзень, але невялікімі порцыямі. Па-першае, гэта дапамагае не набіраць лішнюю вагу. Па-другое, калі мы харчваемся кожныя 3-4 гадзіны, паляпшаецца работа страўнікава-кішачнага тракта. Ежа — найлепшы жаўцёгонны сродак. Пасля яе прыёму выпрацоўваецца жоўць, яна дапамагае ў ператраўліванні страўніка. Калі пасля сьняданку мы цэлы дзень не маем магчымасці харчавацца правільна, абмяжоўваемся перакусамі, а падчас вячэры аб'ядаемся, адбываецца расцяжэнне слізістай страўніка і магутны выкід ферментаў: жоўцевых, падстраўнікавых, у вялікай колькасці выпрацоўваецца страўнікавы сок, жоўць. Гэта вельмі высокая нагрузка на стрававальную сістэму і ўвесь арганізм. Некаторыя адразу пасля багатай вячэры кладуцца спаць, што таксама няправільна. Калі па такім прынцыпе харчавацца доўгі час, узнікнуць гастрит, язва і атлусценне.

Калі казаць пра рацыён, то ежа павінна быць пераважна вараная, абавязкова патрэбныя кашы, малочныя прадукты, супы, мяса, рыба, садавіна і гародніна. Фаст-фуд, бульба фры ў рэстаранах хуткага харчавання — ежа на крайні выпадак.



Фота Ганны ЗАНКАВІЧ.

Перакусваць гэтым кожны дзень нельга.

— **Як пазбегнуць хранічнага гастриту?**

— Востры гастрит, які ўзнікае калі мы нечым атруціліся, вылечваецца. І калі вы ведзяце здаровы лад жыцця і правільна харчуетесь, ён не ператвараецца ў хранічны. Калі ж вы пастаянна парушаеце прынцыпы здаровага харчавання (недадаеце, а пасля перадаеце, маеце шкодныя звычкі, у прыватнасці, прымаеце алкаголь і курцыце, асабліва на галодны страўнік), унутраны слой эпідэрмісу пашкоджаецца. Калі слізістую не лячыць, захворванне пераходзіць у хранічную форму. Спачатку запалення ўнутраная абалонка страўніка. Калі працэс ідзе далей, палглыбляецца пад слізістую — утвараюцца язвы. Калі язлавую хваробу не лячыць, гэта можа прывесці да раку страўніка.

— **Бактэрыя Хелікабактэр пілары таксама выклікае гастрит?**

— Так, і гастрит, і язлавую хваробу. Адзін з характэрных сімптомаў пры гэтых

захворваннях — галодныя болі. Здаецца, калі нешта з'есці, баліць менш. На самай справе, гэта падманлівае адчуванне. Ад ежы страўнік раздуваецца, павялічваецца колькасць сальнянай кіслаты. З-за гэтага з'яўляецца пякотка, адрыжка кіслым, метэарызм, запоры. Такія сімптомы характэрныя, калі кіслотнасць страўніка павышаная. З паніжанай кіслотнасцю скаргі ў пацыентаў хворых адчуваюць менавіта пералічаных дыспепсічных сімптомы.

— **Галодны страўнік не павінен баліць?**

— Звычайна мы адчуваем голад, болі ў норме быць не павінны. Многае яшчэ залежыць ад болевага парогу. Некаторыя хворыя адчуваюць толькі слабасць. Пасля прыёму ежы ў норме вы таксама не павінны нічога адчуваць. З язвавай хваробай пасля прыёму ежы становіцца лягчэй, але хутка боль зноў вяртаецца. Яе зноў імкнуцца заядаць, пацыенты з язвамі і гастрытамі часам нават набіраюць вагу, але пакутуюць ад ацёчнасці.

— **Гэта значыць, хвароба не працякае схавана...**

— Так. Але ўсё роўна не ўсе пацыенты звяртаюцца да ўрача. Прымаюць сімптоматычныя прэпараты, соду — ім становіцца крышачку лягчэй. У каго невысокі болевый парог, жывуць з болямі. І гэта вядзе да сумных вынікаў. Так узнікаюць запушчаныя формы раку страўніка. Таму калі перыядычна ўзнікаюць болі ў страўніку, запоры і панос, трэба абследавацца.

— **Якім чынам гэта робіцца?**

— Выконваецца гастрэфібракапія — агляд слізістай страўніка з дапамогай гастраскопа, больш вядомага як зонд. Гэта дзве не самыя прыемныя хвіліны, але працэдура вельмі неабходная. Цяпер абавязкова выконваецца біяпсія, каб не прапусціць анкалагічныя захворванні. І правяраюць на наяўнасць Хелікабактэр. Калі іх выяўляюць, прызначаюць эрадыкацыйную схему, скіраваную на іх знішчэнне.

— **Якімі яшчэ метадамі можна выявіць Хелікабактэр?**

— Па аналізе крыві, а таксама выконваецца дыхальны тэст. Калі ўпершыню выяўляецца язлавая хвароба, пацыенту прызначаецца лячэнне, і пасля, калі не хочацца зноў глытаць зонд, ёсць такая альтэрнатыва. Аналіз крыві на Хелікабактэр робіцца пакуль толькі на платнай аснове, а ў паліклініках, як правіла, прапануюць бясплатны дыхальны тэст.

— **Хранічныя гастриты — гэта хвароба якога ўзросту?**

— Такі дыягназ ставіцца нават дзецям школьнага ўзросту. У многім тут сваю ролю адыгрывае спадчынны фак-

тар: калі ў бацькоў ёсць Хелікабактэр, а харчуюцца ў сям'і, вядома, з агульнага посуду, то вялікая верагоднасць, што гэта бактэрыя будзе і ў дзяцей. Хелікабактэр гіне толькі пры тэмпературы 60 градусаў, яна добра знішчаецца ў посудамычных машынах, але зразумела, што ў хатніх умовах посуд у такой гарачай вадзе ніхто не мые. Таму, калі ў некага выяўляюцца гэтыя бактэрыі, рэкамендуецца лячэнне ўсёй сям'і.

Як вядома, не ўсе дзеці харчуюцца правільна. Іх здароўе залежыць ад таго, як іх кормяць бацькі. Важна не ігнараваць харчаванне ў школе, каб не было вялікага перапынку ў прыёмах ежы. Спачатку ў дзяцей развіваецца гастрит, і яны прэтэндэнты на язву, асабліва язву дванаццаціперснай кішкі. Гэта стрэсавая язва. Падлеткі асабліва да яе схільныя з-за сваёй няўстойлівай псіхікі. І калі язва страўніка больш сустрэкаецца ў дарослага насельніцтва, то язва дванаццаціперснай кішкі — гэта пераважна хвароба падлеткаў.

— **Хелікабактэр ва ўсіх выклікае язву?**

— Ёсць людзі, якія жывуць з гэтай бактэрыяй усё жыццё, і яна не выклікае язлавую хваробу. Таму падхапіць яе можна дзе заўгодна: у сталоўцы, кафэ, у гасцях, калі някасна апрацаваны посуд. Але лячыць яе важна, бо гэта прафілактыка раку, так мы не дапускаем утварэння лімфомы страўніка. Іншая справа, што не ва ўсіх Хелікабактэр можна знішчыць, лячэнне дае вынік прыкладна ў 90 % выпадкаў. Таму лепш не дапускаць запалення слізістай і прытрымлівацца прынцыпаў правільнага харчавання.

САЛЯВАЯ ПЯСОЧНИЦА

Некалькі гадоў таму ў 4-й сталічнай дзіцячай клінічнай паліклініцы з'явіўся саляны пакой. Гэты метады лячэння лекарамі прызначаюць хворым з бронхіальнай астмай і іншымі захворваннямі органаў дыхання, гіпертанічнай хваробай.



Фота Марыны БЕГУНОВАЙ.

У пакой створаны асаблівы мікраклімат, і дзеткі на працягу пэўнага часу там проста знаходзяцца і дыхаюць распыленымі ў паветры драбноткімі часцінкамі солі. Хлопчыкі і дзяўчынкі з задавальненнем гуляюць тут, як у пясочніцы. За дзень пакой могуць наведаць да сямідзесяці чалавек.

Як пазбавіцца ад непрыемнага паху з рота

Ад непрыемнага паху з рота ў той ці іншай ступені пакутуюць 70 % людзей на планеце. Для гэтай з'явы нават прыдумалі спецыяльную назву — галітоз. Як адшукаць і ліквідаваць прычыну агіднага паху і стаць удалёнікам прыемнага свежага дыхання?

Жывуць з гэтай праблемай восьмідзесяці чалавек. І амаль усе яны непрыемнага паху не адчуваюць. Але ёсць спосаб праверыць, ці прысутнічае ў вас непрыемны пах з рота. Калі правесці па тыльным баку далоні языком, пачакаць 10 секунд, а потым прыкласці руку да носа, можна адчуць непрыемны пах ці яго адсутнасць.

Раніцай пах з рота моцны амаль ва ўсіх людзей, і гэта нармальна. Ноччу ў роце менш сліны, а менавіта яна знішчае большую частку мікробаў. І да раніцы мікробы кішаць і на зубах, і на шчоках, і на языку. Але калі пасля чысткі зубоў і ежы непрыемны пах застаўся, гэта можа сігналаваць пра карыес, парадантыт ці стаматыт. Можа папярэджаць пра бронхіт ці запаленне лёгкіх, за-

хворванне нырак, печані ці цукровы дыябет. І нават аб анкалогіі страўнікава-кішачнага тракта.

Але ўсё ж такі ў 90 % выпадкаў праблема хаваецца ў іншым. Справа ў тым, што водар тухлых яек ці сапсаванага мяса ёсць у страўніку амаль заўсёды і амаль ва ўсіх. Але з нармальным харчаваннем у здаровага чалавека страўнік ад стрававода аддзяляецца спецыяльнымі дзверцамі — сфінктарам. А ён не ва ўсіх працуе правільна і прымыкае шчыльна — такія людзі звычайна адчуваюць пякотку.

Як жа змагацца з непрыемным пахам? У першую чаргу неабходна правільна чысціць зубы і карыстацца зубной ніткай. Ва ўсім свеце гэта ўжо даўно адзін з галоўных сродкаў гігіены рота, і чысціць трэба не толькі зубы, але і язык. Але самы просты сродак барацьбы з галітозам цалкам бясплатны — як мага часцей паласкаць рот чыстай вадой і не забываць выпіваць некалькі шклянак яе ў дзень.

Таксама нельга галадаць. Калі страўнік вельмі доўга пусты, то пры ўсім здароўі сістэмы можа ўзнікнуць часовы галітоз.

Матэрыялы падрыхтавала Алена КРАВЕЦ.