ХВАРОБЫ, ЯКІЯ ВАРТА ЛЯЧЫЦЬ, А НЕ САРОМЕЦЦА ІХ

Любыя жыццёвыя непаладкі мы жартам называем «гемароем», а вось тым, хто сутыкнуўся з такой праблемай, жартаваць зусім не хочацца. Пра памылковыя погляды на гэту хваробу, пра тое, ці абавязкова яе аперыраваць, а таксама аб тым, калі трэба пачынаць абследавацца на коларэктальны рак і чаму пасля навагодніх свят так шмат абвастрэнняў практалагічных хвароб, расказаў кандыдат медыцынскіх навук, урач-практолаг вышэйшай катэгорыі медыцынскага цэнтра «Ладэ» Дзмітрый ГРАБЕННІКАЎ.

Непатрэбны гемарой

— Дзмітрый Сяргеевіч, з якімі захворваннямі найчасцей звяртаюцца пацыенты?

— Найперш гемарой — вострыя і хранічныя формы. Даволі частая з'ява — анальныя трэшчыны. Нярэдка звяртаюцца цяжарныя жанчыны — таксама з гемароем і запорамі. Распаўсюджаны і парушэнні маторыкі кішэчніка — або запоры, або сіндром раздражнёнага кішэчніка.

— Якія асноўныя сімптомы гемарою? Што павінна насцярожваць?

— Як правіла, гэта наяўнасць крыві і розных утварэнняў у заднім праходзе. Праўда, такія сімптомы не заўсёды ўказваюць на гемарой. Гэта можа быць парапрактыт, паліпы, пухліны прамой кішкі, так могуць праяўляць сябе неспецыфічныя язвавыя каліты, хвароба Крона, тыя ж анальныя трэшчыны. Пацыент думае, што ў яго гемарой, і лечыцца свечкамі, а ў яго на самай справе іншае захворванне. Таму лепш звярнуцца да спецыяліста. Ёсць і іншая крайнасць: часам палохаюць, што калі не лячыць гемарой, будзе рак. Гэта не так, гемарой не пераараджаецца ў рак.

— Хворага зразумець можна — з такімі праблемамі людзі нярэдка саромеюцца ісці да ўрача...

— І з-за беспадстаўнай сарамлівасці часта ўпускаюць магчымасць на ранніх стадыях выявіць хваробу і справіцца з ёй. Той жа гемарой можна вылечыць вельмі проста. На 1-й ступені ён лечыцца кансерватыўна — з дапамогай свечак і нармалізацыі харчавання. Вены прыходзяць у тонус і вяртаюцца ў нармальнае становішча.

— Што, дарэчы, уплывае на развіццё гэтых практалагічных хвароб? Наш лад жыцця — няправільнае харчаванне, сядзячая работа?

— Часцей за ўсё хваробы ўзнікаюць з-за парушэння акта дэфекацыі, калі з'яўляюцца запоры. Чалавек пачынае напружвацца. У норме гэта павінна рабіць прамая кішка, самастойна скарачаючыся. Калі мы мала ўжываем вадкасці і клятчаткі, калавыя масы сухія і цвёрдыя. На другім месцы сярод прычын — сядзячая работа. Калі мы доўга сядзім, адбываецца перапаўненне органаў малога таза крывёй, парушаецца яе адток, пачынаюць расцягвацца і вены, і звязкі — узнікае гемарой. Трэцяя прычына — падняцце цяжару і цяжкі спорт. Рэзкі прыток крыві, якая не паспявае адцякаць назад, — часта так узнікаюць у тым ліку і трамбозы гемараідальных вузлоў. Яшчэ адна важная прычына — нервовы стрэс. Наша прамая кішка звязана з пачуццём бяспекі, матэрыяльнай стабільнасці, абароненасці. Калі чалавек фрустрыраваны ў гэтай сферы, той жа гемарой узнікае вельмі часта. Таму сярод пацыентаў шмат бізнесменаў з фінансавымі непрыемнасцямі, бухгалтараў, тых, хто звязаны з фінансамі. Усе мы рэагуем на праблемы — хтосьці сэрцам, хтосьці — печанню, а нехта — такім вось чынам.

— Часта такія праблемы ўзнікаюць у цяжарных?

— У 50—60 % жанчын. Па-першае, матка, павялічваючыся ў памерах, здаўлівае кішэчнік, часта ўзнікаюць запоры. Па-другое, цяжарныя мала п'юць, таму калавыя масы сухія. Па-трэцяе, матка здаўлівае вены, пагаршаецца вянозны адток. Плюс змяняецца гарманальны фон, а вены вельмі адчувальныя да такіх змяненняў. Часта на фоне прыёму гарманальных кантрацэптываў узнікаюць праблемы са згушчанасцю крыві і гемароем.

— Калі гемарой не лячыць, з ім можна жыць?

— Чалавек будзе жыць, пакутуючы. На самай справе гемарой варта аперыраваць тады, калі ён надакучыў чалавеку, і той усведамляе, што хопіць трываць. Ёсць і абсалютныя паказанні да аперацыі: калі гэта частыя крывацёкі і анеміі, вялікія і частыя трамбозы, наяўнасць значнага выпадзення, калі гемарой 3-й ці 4-й ступені. Ёсць шэраг людзей, якія пытаюць: «Доктар, я магу з гэтым жыць?» І жывуць. Вось такі іх выбар.

Абследавацца на рак трэба пасля 50, а лепш — пасля 40

— Сёння коларэктальны рак увайшоў у тройку лідараў сярод анкалагічных хвароб. Што яго выклікае?

— Сярод практалагічных паталогій коларэктальнага раку, канешне, менш, чым гемарою і анальных трэшчын. Праўда, зараз хворых становіцца больш. На конт прычын развіцця коларэктальнага раку ёсць розныя даследаванні. Адны сцвярджаюць, што гэта хранічныя запоры і ўжыванне малой колькасці расліннай клятчаткі. Другі фактар — трапляннe ў арганізм розных канцэрагенных рэчываў. Гэта актуальна для людзей, якія працуюць на розных шкодных вытворчасцях. Адыгрывае ролю і спадчыннасць. Я схільны думаць, што важны і наш спосаб мыслення. Два чалавекі працуюць на заводзе, але адзін хварэе на анкалогію, другі — не.

— Якія нашы думкі могуць весці да раку?

— Глыбокія затоеныя праблемы і незадаволенасць у жыцці, звязаная з бяспекай, абароненасцю, матэрыяльным дабрабытам. Вельмі часта — доўгае, хранічнае адчуванне трывогі і страху за сваё здароўе. Грамадства прывучыла нас, што трэба ўвесь час трывожыцца, і гэта вельмі дзіўная рэч. Узнікае замкнёнае кола: чалавек баіцца захварэць, з-за гэтага страху арганізм слабее, і ўзнікае цэлы каскад праблем. Чалавек з хваробай не можа справіцца, бо шмат чаго трэба змяніць у жыцці: адмовіцца ад шкодных звычак, думак, ілжывага мыслення і ўстановак. Як ні дзіўна, чалавек не павінен баяцца за сваё здароўе. Мы мусім жыць у стане напоўненасці і ўсведамляць, што з любой хваробай нам па сілах справіцца.

«Як ні дзіўна, чалавек не павінен баяцца за сваё здароўе. Мы мусім жыць у стане напоўненасці і ўсведамляць, што з любой хваробай нам па сілах справіцца».

— У якім узросце варта пачынаць абследавацца на коларэктальны рак?

— Пасля 50 гадоў кожны чалавек павінен праходзіць каланаскапію. Нават з 40 гадоў варта рабіць гэта абследаванне. Цяпер паліпоз кішэчніка, а гэта перадрак, амаладзіўся. Паліпы мы знаходзім у маладых людзей у 20—25 гадоў. Да іх узнікнення вядуць тыя ж фактары, што і да развіцця пухлін — магчыма, іанізуючае апраменьванне, ужыванне кансервантаў, спадчыннасць. Падчас каланаскапіі, калі паліп невялікі, яго можна адразу выдаліць. Праз год рэкамендуецца паўторная каланаскапія, каб упэўніцца, што паліпаў няма. Потым абследаванне варта праходзіць кожныя пяць гадоў. Калі паліпы былі знойдзены, то раз у тры гады.

— Наколькі гэта агрэсіўны від раку?

— Коларэктальны рак даволі агрэсіўны. Да 90 % пухлін прамой кішкі — адэнакарцэномы. Яны хутка разрастаюцца і метастазіруюць.

Не аб'ядацца і не злоўжываць алкаголем

— Ад чаго ўзнікаюць запоры?

— Ад недастатковасці вады, раслінай клятчаткі і фізічнай актыўнасці. А таксама нашых шкодных думак. Запоры — характэрная праблема для людзей, якія цяжка развітваюцца з мінулым, цягнуць за сабой праблемы, утрымліваюць негатыўную інфармацыю, якую яны назапасілі.

— Якой павінна быць фізічная актыўнасць пры той жа сядзячай рабоце? 11 тысяч крокаў у дзень, як зараз рэкамендуецца?

— Мы павінны атрымліваць задавальненне ад таго, што робім. Калі нехта ведае, што яму трэба бегаць тры кіламетры ў дзень, каб не было запораў, і робіць гэта праз сілу, карысці няма. Лепш тады пайсці пагуляць з дзіцем на свежым паветры гадзіну ці нешта іншае. Варта самастойна знайсці той від актыўнасці, якая даспадобы, не абавязкова прытрымлівацца нейкіх строгіх рэкамендацый. Калі б чалавек атрымліваў задавальненне ад таго, што ён робіць, ад свайго жыцця, усё было б нашмат прасцей.

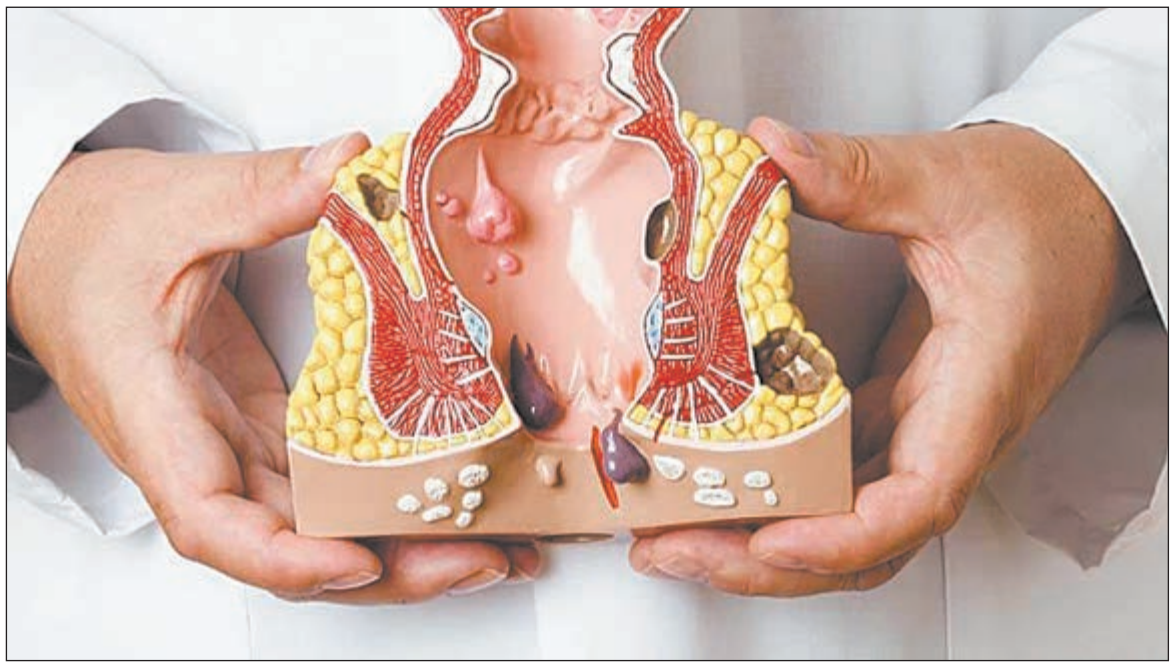
— Як уплываюць на наш арганізм доўгія святы, напрыклад, Новы год?

— Пасля Новага года, на жаль, мы назіраем усплёск гемараідальнай хваробы, вострых трамбозаў, абвастрэнняў.

— Што мы няправільна робім?

— Найперш злоўжываем спіртным. А таксама вострай ежай. Вельмі дрэнна на гемарой уплывае спалучэнне спіртнога і лазні. Таксама пры гэтай хваробе шкодзяць мяккія напоі — піва, віно. Яны ўзмацняюць ацёк у тканках. Трэба памятаць, што алкаголь выводзіць ваду, і тым самым садзейнічае запорам, выклікае іх і вялікая колькасць мяса. Важна не пераядаць, асабліва вострых страў.

— Як не аб'есціся за святочным сталом?

— Мы шмат ядзім, бо незадаволеныя, імкнёмся заесці сваю трывогу. І запіць яе алкаголем. Калі б мы елі роўна столькі, колькі нам неабходна, мы б менш хварэлі. Пазбавіцца ад трывогі — гэта цэлае мастацтва. Варта вучыцца знаходзіць баланс паміж тым, што патрэбна нам, і тым, што патрэбна соцыуму. Баланс вельмі тонкі, але любы чалавек у стане яго знайсці. Вельмі важна заняць сваё месца ў жыцці, і яно можа быць вельмі простае. Трэба ўсведамляць, што ў пагоні за вяршыняй можна наламаць дроў. Дайсці да яе, але па дарозе страціць вельмі многае. Калі чалавек знойдзе сваю нішу, нават самую простую, яму там будзе вельмі ўтульна, у яго не будзе крыўды, незадаволенасці, страху і іншых непатрэбных пачуццяў. Узамен з'явяцца задавальненне жыццём, мір і спакой у душы.

Алена КРАВЕЦ.