Автор: В.Жураковский, заместитель главного врача по МЭиР



Пищеварительный тракт человека можно назвать «фабрикой по переработке пищи», отлаженное функционирование которой обеспечивает поглощение, расщепление и всасывание питательных веществ. Однако сбой в работе даже одной составляющей этого сложного механизма может закончиться развитием целого ряда недугов, проявляющихся очень неприятным симптомом – изжогой.

Изжога – это ощущение дискомфорта, жара или жжения за грудиной и в подложечной области, как правило, через час после приема пищи. Постепенно жжение перемещается вверх по пищеводу, достигая его верхнего отдела, при этом на корне языка может появиться чувство горечи, возникающее из-за попадания в полость рта желудочного сока иили желчи. Причиной изжоги является заброс кислого содержимого желудка (иногда с примесью желчи) в пищевод, повышенная кислотность желудка или высокая восприимчивость слизистой оболочки пищевода к соляной кислоте. Другими словами, возникает движение пищи в обратном, противоположном физиологическому, направлении. Кроме того, регулярному появлению или усилению изжоги способствует воздействие разнообразных внешних факторов. К ним относятся курение, алкоголь, переедание, употребление газированных напитков, кофе, острых приправ, цитрусовых, солений, свежего хлеба, жареной и жирной пищи, прием некоторых лекарственных средств (например, аспирина, ибупрофена). «Спусковым крючком» для изжоги также являются стрессы, отдых в горизонтальном положении после еды, повышение внутрибрюшного давления в результате ношения тугих поясов, поднятия тяжестей, беременности, избыточного веса.

Постоянная изжога после еды является серьезным поводом для обращения к врачу-гастроэнтерологу. Помните: самолечение в этом случае недопустимо, поскольку может привести к опасным осложнениям, вплоть до развития язвы и рака пищевода! Врач, прежде чем назначить правильное лечение, должен обязательно установить причину изжоги, которая может сопутствовать многим заболеваниям: хроническому гастриту с гиперсекрецией, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническому холециститу и панкреатиту, токсикозу беременных, грыже пищеводного отверстия диафрагмы, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни. Медицинское обследование обычно включает эндоскопический осмотр слизистой верхних отделов желудочно-кишечного тракта, контрастное рентгенологическое исследование, измерение кислотности, ультразвуковое исследование органов брюшной полости.

Если вас беспокоит изжога, наряду с назначенной лечащим врачом медикаментозной терапией соблюдайте следующие несложные правила:

- придерживайтесь правильного режима питания: разделите дневное количество пищи на 5-6 порций (порции должны быть небольшими), тщательно пережевывайте пищу, в течение как минимум 40 минут после еды не принимайте горизонтальное положение, последний прием пищи должен быть не позднее 3-4 часа до сна;

- исключите из рациона жирные, острые, копченые блюда, не злоупотребляйте алкогольными и газированными напитками, заведите дневник питания, что позволит составлять рацион с учетом собственных ощущений, совершайте получасовые прогулки после приема пищи;

- откажитесь от ношения тесной одежды, тугих поясов и ремней (пользуйтесь лучше подтяжками);

- избегайте продолжительной работы в наклонном положении;

- выпивайте не менее 2 литров воды в день, равномерно распределяя это количество;

- своевременно лечите сопутствующие заболевания (кариес, гайморит, хронический тонзиллит);

- соблюдайте правила приема лекарственных средств;

- ведите здоровый образ жизни: откажитесь от курения, избегайте чрезмерных физических нагрузок, спите в удобном положении (с приподнятым на 15-20 см изголовьем кровати);

- ни в коем случае не «гасите» изжогу содой или молоком!

Изжога может быть сигналом опасных заболеваний, поэтому будьте внимательны к своему здоровью!