



Желудочно-кишечные заболевания

Изжога – как погасить «пожар» в животе

Изжога – это тупая, жгучая боль на отрезке от шеи до желудка или до уровня грудины, зачастую сопровождающаяся отрыжкой с кислым привкусом. Изжога может быть вызвана различными причинами. Для их выяснения следует обратиться к врачу. Одной из причин может быть рефлюксная болезнь, для которой характерен обратный сброс агрессивного желудочного сока в пищевод.

Этот рефлюкс может быть обусловлен большим количеством желудочного сока и ослаблением запирающей мышцы (сфинктера) между пищеводом и входом в желудок. Несостоятельность сфинктера часто развивается с возрастом. Помимо этого, обратному выбросу желудочного содержимого в пищевод зачастую способствует избыточный вес, стресс, обильная еда, сладости и наркотики (алкоголь и никотин). Во время беременности плод может также давить на желудок, в результате чего желудочный сок затекает обратно в пищевод и вызывает изжогу.

Изменение жизненных привычек

Изменение стиля жизни, здоровое питание и отказ от наркотических веществ (алкоголь, курение) предотвращают развитие изжоги. Ниже несколько полезных советов:

- Ограничьте потребление сладостей, особенно десертов и шоколада.
- Уменьшите потребление продуктов, оказывающих раздражающее действие на желудок и усиливающих кислотную секрецию. К ним относятся острые приправы и мята.
- Не ешьте очень жирную пищу.
- Распределите прием пищи в течение дня: вместо одного-двух раз принимайте пищу маленькими порциями, но чаще.
- Избегайте поздних обильных ужинов. Промежуток времени между последним приемом пищи и сном должен составлять не менее 4 часов.
- Ограничьте потребление кофе, особенно во второй половине дня.
- Избегайте приема больших количеств алкогольных напитков.
- Не курите.
- При возможности сбросьте лишний вес.
- Принимайте такую позицию во время сна, чтобы верхняя часть Вашего туловища была немного приподнята: это затруднит обратный отток желудочного сока в пищевод.

Домашние средства от изжоги

Свежеотжатый сок картофеля помогает уменьшить изжогу, поскольку содержащийся в соке из сырого картофеля крахмал связывает кислоту. Для приготовления свежеотжатого сока можно использовать соковыжималку, пить такой сок нужно только свежим. В диетических магазинах продается готовый картофельный сок, который следует разбавлять водой перед употреблением. **Сок капусты** также помогает при изжоге. При острых приступах рекомендуется пить **чай из ромашки**. Ромашковый чай нужно пить маленькими глотками и не очень горячим. Некоторым людям помогает **раствор соды (химического разрыхлителя теста)**, другим – жевание сухих **овсяных хлопьев**. Овсяные хлопья следует жевать до тех пор, пока они не смочатся полностью слюной, разжевать их до кашеобразного состояния и затем проглотить. Для связывания содержащейся в желудочном соке избыточной кислоты также полезно жевать **миндаль и лесные орехи**, тщательно их разжевывая. В качестве домашнего средства при острых приступах изжоги помогает также **теплое влажное обматывание** верхней части живота или прикладывание **грелки** (действует еще быстрее).

Не следует забывать еще об одной причине изжоги – стрессе. Старайтесь избегать стрессовых ситуаций и снимать нервную нагрузку, как на рабочем месте, так и в быту. Большую пользу могут принести упражнения для релаксации – **мышечная релаксация по Якобсону, йога и аутогенная тренировка**. Помимо этого, следует заботиться о достаточной продолжительности **сна**, особенно в периоды больших психических нагрузок.

Ссылки:

aId-Информационная служба в кооперации с Федеральным министерством продовольствия, сельского хозяйства и защиты прав потребителей: www.was-wir-essen.de/sodbrennen.php
Гастро-Лига: www.gastro-liga.de

Eine Information von Medical Tribune, Wiesbaden, 2011



Für Hinweise von Arzt und Praxisteam