АЗБУКА ВЕРЫ

Гастрит и язва: «от нервов», сода, молоко и другие мифы

Гастрит и язва: «от нервов», сода, молоко и другие мифы – материал раздела «Азбука здоровья» православного портала «Азбука веры».

Оригинал и другие материалы: azbyka.ru/zdorovie/gastrit-i-yazva-mify

«Азбука веры» – некоммерческий просветительский проект, все материалы которого доступны бесплатно. Поддержать портал: azbyka.ru/kak-pomoch

Гастрит и язва: «от нервов», сода, молоко и другие мифы

Боль под ложечкой, изжога, тяжесть после еды – с этим хотя бы раз сталкивался почти каждый. Гастрит и язвенная болезнь окружены советами, которые передаются из поколения в поколение. Часть из них устарела еще в прошлом веке, а часть опасна.

Миф 1. Язва бывает от нервов

Долгое время так и считали: язва – болезнь стресса, острой еды и неправильного образа жизни. Сегодня известно, что две главные причины язвы – бактерия *Helicobacter pylori* и обезболивающие противовоспалительные препараты (аспирин, ибупрофен, диклофенак и другие). С хеликобактером связаны около 80% язв двенадцатиперстной кишки и около 60% язв желудка. Стресс и курение могут ухудшать течение болезни, но сами по себе язву, как правило, не вызывают.

Отсюда главный практический вывод: если у человека нашли язву или хронический гастрит, его нужно обследовать на хеликобактер, а при обнаружении – лечить. Схему из нескольких препаратов, обычно на 14 дней, назначает врач.

Миф 2. Сода – лучшее средство от изжоги

Поздний вечер, жирный ужин, жжение за грудиной. Человек размешивает ложку соды в стакане воды, выпивает – и через пару минут становится легче. Так повторяется неделями.

Облегчение короткое. Сода, соединяясь с кислотой, выделяет углекислый газ, который растягивает желудок, а после нее кислоты может вырабатываться еще больше. При частом приеме сода нарушает кислотно-щелочное равновесие, а у людей с больным сердцем и почками опасна из-за большого количества натрия. Частая изжога – повод не для соды, а для визита к врачу: это может быть рефлюксная болезнь, которая без лечения повреждает пищевод.

Миф 3. Молоко лечит язву и гастрит

Стакан молока действительно может ненадолго успокоить боль. Но белок и кальций молока затем усиливают выработку кислоты. Лечебной «молочной диеты» при язве сегодня нет: язву лечат препаратами, снижающими кислотность, и уничтожением хеликобактера.

Врач, который выпил бактерии

В начале 1980-х годов австралийские врачи Робин Уоррен и Барри Маршалл заметили в желудке больных гастритом и язвой изогнутые бактерии. Коллеги отнеслись к этому скептически: считалось, что в кислоте желудка ничто живое выжить не может. В 1984 году Маршалл, чтобы доказать свою правоту, выпил культуру бактерий. Через несколько дней у него начался гастрит, который подтвердили обследованием. В 2005 году Уоррен и Маршалл получили Нобелевскую премию по физиологии и медицине «за открытие бактерии *Helicobacter pylori* и ее роли в гастрите и язвенной болезни». Благодаря этому открытию язву, которую раньше лечили годами и нередко оперировали, теперь во многих случаях излечивают курсом

лекарств.

Миф 4. При гастрите нужна пожизненная строгая диета

Строгие «столы» с протертой пищей сегодня не считают обязательными. Достаточно есть регулярно, не переедать, не есть перед сном, отказаться от курения и алкоголя и избегать того, что лично у вас вызывает боль или изжогу. Для человека, который держит пост, это важно: пост при гастрите и язве обычно возможен, но в периоды обострения о мере поста стоит посоветоваться и со священником, и с врачом.

Миф 5. Хеликобактер есть почти у всех, поэтому лечить его бесполезно

Инфицированность хеликобактером действительно высокая, особенно в России. Но бактерия не безобидна: она вызывает хронический гастрит, язву и повышает риск рака желудка. Поэтому, если ее нашли, ее, как правило, лечат – и после курса обязательно проверяют, удалось ли ее уничтожить. Народные средства и «антихеликобактерные» сборы курса антибиотиков не заменяют.

Миф 6. Обезболивающее при боли в желудке не повредит

Наоборот: аспирин, ибупрофен, диклофенак, кеторолак и похожие препараты сами повреждают слизистую желудка и могут вызвать язву и кровотечение. Особенно опасны они у пожилых, при язве в прошлом и вместе с препаратами, разжижающими кровь. При боли в животе их нельзя принимать без совета врача. Тем, кто пьет их постоянно, врач может назначить защиту желудка.

Миф 7. Если боль прошла, к врачу можно не ходить

Язва может годами то обостряться, то затихать, а иногда впервые проявляет себя сразу осложнением. Кроме того, похожие жалобы бывают при раке желудка, и в возрасте после 40–50 лет, при похудании и снижении аппетита обследование (гастроскопию) откладывать нельзя.

Пожилой человек после нескольких дней «таблеток от спины» замечает, что стул стал черным, как деготь, кружится голова. Он списывает это на еду и ложится полежать. А это может быть кровотечение из язвы.

Звоните **103 или 112**, если:

- стул черный, дегтеобразный;
- рвота кровью или «кофейной гущей»;
- внезапная резкая «кинжальная» боль в животе;
- на фоне боли в животе – слабость, бледность, головокружение, обморок.

Подумайте: если бы ваш желудок мог говорить, сказал бы он «спасибо» за ложку соды на ночь – или попросил бы наконец показать его врачу?

Спасибо, что читаете вместе с «Азбукой веры».

Другие материалы раздела – azbyka.ru/zdorovie

Поддержать портал – azbyka.ru/kak-pomoch