

ДОМАШНИЙ ДОКТОР

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

САМЫЕ ЭФФЕКТИВНЫЕ
НАТУРАЛЬНЫЕ СРЕДСТВА
ПРОТИВ 160 ЗАБОЛЕВАНИЙ

БИЛЛ ГОТЛИБ

АВТОР КНИГИ «НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ НАТУРОПАТИИ»

Синдром раздраженного кишечника

Путь к спокойствию

Эта болезнь – своего рода дворянка среди расстройств пищеварения, пестрая смесь непонятно от чего возникающих нарушений, с которыми бывает очень трудно справиться.

Могут возникнуть спазмы кишечника, ноющие боли или жгучая резь. Одних мучает понос, других запор, третьи мучаются между двумя крайностями. Помимо этих проблем пациентов тревожат такие симптомы «несварения», как метеоризм, вздутие живота, тошнота, отрыжка. Все перечисленное бывает по отдельности, вместе, по очереди, постоянно или приступами. Степень дискомфорта тоже широко варьирует – от легкого неудобства до выраженного недомогания.

И обиднее всего, что врачи не могут сказать, откуда у вас взялся этот синдром раздраженного кишечника (СРК). Наука еще не поняла механизма его развития, поэтому предпочитает говорить о функциональном расстройстве, которое возникает у каждого по своим причинам.

Соответственно лечение сводится к облегчению симптомов. Вам, например, назначают один препарат для снятия спазмов (спазмолитик), другой от поноса (крепящее средство), а иногда и третий – для успокоения нервов (транквилизатор), поскольку стресс усугубляет проявления СРК.

Хотя врачи знают о СРК почти все, большинство из них не знают одного: устранить все симптомы этого расстройства, т.е. фактически решить проблему в целом, можно вообще без лекарств, считает д-р Тамми Борн, директор Клиники профилактической медицины в Гранд-Рапидсе (Мичиган).

В мединститутах не учат, что для лечения синдрома раздраженного кишечника существуют эффективные домашние средства. Однако это не мешает вам их использовать. Вот несколько .

ПЕРЕЧНАЯ МЯТА: сильное средство

«Это первое, что я рекомендую для облегчения симптомов СРК», – заявляет Эндрю Гаддерт, член Американской гильдии

КОГДА ОБРАЩАТЬСЯ К ВРАЧУ

Если какие-либо симптомы СРК (например, диарея или вздутие живота) не проходят у вас в течение трех-четырех недель, покажитесь специалисту по проблемам пищеварения – гастроэнтерологу. Важно проверить, нет ли более серьезной патологии, например рака кишечника или его хронического воспаления, поскольку клинические проявления этих заболеваний и СРК очень похожи, говорит д-р Уильям Солт, преподаватель клинической медицины в Университете штата Огайо в Колумбусе.

Однако надо найти такого гастроэнтеролога, который для начала назначит вам программу самолечения и проверит через шесть – восемь недель ее эффективность. Если симптоматика не улучшится, тогда надо будет переходить к более серьезным мерам, заключает д-р Солт. Правда, если помимо отклонений, характерных для СРК, у вас имеются и другие симптомы – повышенная температура, потеря веса, кровавый стул или выявляемое при ощупывании уплотнение в животе, то нужно будет сразу же приступить к интенсивному медицинскому лечению. Каждому больному должно быть проведено исследование на наличие у него пищевой аллергии.

Особенно часто этот синдром связан с аллергией на молочные продукты, полагает д-р Борн. Еще надо провести полный анализ кала, позволяющий выявить другие возможные аномалии, в частности присутствие болезнетворных бактерий или дрожжевой инфекции. Однако дополнительные исследования обычно назначают только те врачи, которые знают и используют методы альтернативной медицины.

фитотерапевтов из Окленда (Калифорния). Перечная мята успокаивает весь пищеварительный тракт. Он рекомендует не менее трех стаканов ее настоя ежедневно. Следуйте указаниям на упаковке сбора.

ГЛИЦИНАТ МАГНИЯ: профилактика спазмов кишечника

Считается, что эта добавка тонизирует и расслабляет мышцы кишечника, предупреждая тем самым его болезненные спазмы (кишечную колику), отмечает д-р Тереза Рисполи, специалист по питанию и акупунктуре из Агура-Хилс (Калифорния).

ГИДРОЛИЗОВАННЫЙ РЫБНЫЙ БЕЛОК: ремонт кишечника

Эта добавка отлично зарекомендовала себя у пациентов с синдромом раздраженного кишечника, говорит д-р Борн. Восстановление слизистой оболочки кишечника, которая бывает повреждена медикаментами, пищевыми химикатами, аллергической реакцией, стрессами и другими факторами современ-

ной жизни, – главное в излечении данного расстройства, поясняет д-р Борн.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта можно пользоваться пищевой добавкой «Пептамен».

ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ: нейтрализация стресса

Глубокие и медленные вдохи-выдохи помогают быстро снять стресс – один из главных факторов развития СРК, считает терапевт из Ороры (Колорадо) Джерард Гиллори.

Если чувствуете нервозность, положите ладони на живот и следите, как он раздувается на вдохе. Втягивайте воздух носом как можно глубже, потом задержите его на пару секунд и так же медленно выдыхайте через рот. Д-р Гиллори рекомендует повторить этот цикл несколько раз, пока не успокоитесь.

Диетологические рекомендации

Специалисты по альтернативной медицине советуют избавляться от симптомов СРК путем пересмотра меню. Вот самые проверенные пути.

НЕРАСТВОРИМАЯ КЛЕТЧАТКА: лучшее решение

Потребление большого количества нерастворимой растительной клетчатки, которой богаты цельнозерновые продукты, сделает стул объемистым и плотным. Это нормализует пищеварение и облегчит многие типичные для СРК симптомы, включая запор, диарею, боль и тяжесть в животе, обещает диетолог из Галифакса (Новая Шотландия) Доун Берстолл.

Любой пациент с таким диагнозом должен съедать ежедневно 20–35 г клетчатки, настаивает врач. Для этого д-р Берстолл рекомендует три – пять порций пшеничных цельнозерновых продуктов – хлеб, крекеры, булочки и хлопья с отрубями.

Закреплять успех надо порцией концентрированной целлюлозы, например хлопьями из чистых отрубей или с блошным семенем. При СРК назначают мукофальк – препарат из семян подорожника.

Будьте осторожны. Повышать уровень клетчатки в своем меню надо постепенно, учит д-р Берстолл. Скажем, в первые 10 дней ешьте всего по четверти стакана хлопьев; потом еще 10 дней – по полстакана и т.д. Это ослабит метеоризм, обычный в ситуации, когда в кишечник поступает больше клетчатки, чем он привык.

Даже если поначалу ощущается дискомфорт, не сокращайте потребление клетчатки, предупреждает д-р Берстолл. Через две-

Дневник поможет найти решение

Пищеварительный тракт каждого индивида уникален, как отпечатки пальцев, т.е. еда, облегчающая страдания одного пациента с СРК, для вас может оказаться абсолютно неподходящей. Как же обнаружить своего врага? Ведя дневник питания, отвечает д-р Джерард Гиллори: «Все, что от вас требуется, – авторучка, блокнот и аккуратность». Вот его инструкция.

- Записывайте по часам все, что едите. Очень важны детали. Точное количество съеденного, фирменная марка продукта, приправы (масло, которым полили салат, и т.п.), напитки.
- Параллельно отмечайте особенности времяпровождения: «Обеденный перерыв», «Ужин с друзьями», «Пикник на природе». Оценивайте в баллах (от 1 до 5) уровень стресса, который вы испытывали во время еды: 1 – легкое беспокойство, 5 – сильнейший стресс.
- Записывайте тип и время возникновения симптомов – боль в животе, понос, газы, отрыжка и т.п.

Ведите такой дневник минимум две недели, продолжает д-р Гиллори (а лучше месяц). Потом проанализируйте собранную информацию – не замечается ли какой-нибудь связи между появлением тех или иных симптомов и определенным типом пищи, условиями или режимом питания.

«Многим удается быстро выявить продукты и/или ситуации, которые вызывают у них обострение СРК», – говорит д-р Гиллори. Например, пропустил завтрак, заменил обед бутербродом, потом обильно поужинал – на следующий день в животе спазмы. Или может выясниться: стоит перекусить китайской лапшой – и кишечник бунтует. Возможно, окажется, что ваши обострения больше связаны с факторами, усиливающими стресс, нежели с конкретной едой.

«Такой дневник позволяет избегать пищевых продуктов и особенностей стиля жизни, которые вредны для нашего здоровья», – считает д-р Гиллори.

три недели кишечник адаптируется к новому меню, и симптомы постепенно исчезнут.

ВОДА: в помощь балласту

Некоторые виды клетчатки не перевариваются – их относят к так называемым балластным веществам. Однако оно гидрофильно, т.е. хорошо смачивается и набухает. Следовательно, чтобы получить нужный результат – объемистые каловые массы, надо пить больше воды – не менее 2 л ежедневно. Иначе клетчатка не поможет, считает д-р Берстолл.

МИНИМУМ ЖИВОТНЫХ ЖИРОВ: полезно для кишечника

Насыщенные жиры (из мяса и молока) часто провоцируют симптомы СРК, предупреждает д-р Уильям Солт. Они стимулируют сокращения кишечной стенки, что чревато спазмами и диареей. Он рекомендует постную диету.

СЛИВОЧНОЕ МАСЛО: по чайной ложке в день

Это насыщенный жир, который в принципе вреден при СРК, однако, по мнению ряда диетологов, немного сливочного масла может быть полезно. Оно богато масляной кислотой, которая считается питательной для клеток кишечной слизистой, считает д-р Рисполи.

МЕТЕОРИЗМ: меры предосторожности

Для облегчения симптомов СРК важно потреблять больше клетчатки и в то же время избегать продуктов, усиливающих образование газов в кишечнике. А это непростая задача, поскольку клетчаткой богата как раз самая «музыкальная» пища – бобовые, капуста (включая цветную, брюссельскую и брокколи), спаржа.

Если в черный список попали ваши любимые продукты, принимайте препараты «Дисфлатил», «Сабсимплекс» и «Эспумизан». Они содержат фермент, расщепляющий те самые углеводы, бактериальное брожение которых дает газы.

КОФЕИН: должен быть исключен

Надо избегать этого вещества, полагает д-р Солт. Кофеин оказывает прямое стимулирующее действие на пищеварительный тракт, а потому может вызвать или обострить симптомы СРК. Лучше обойтись без кофе, чая, колы, шоколада – всего, где может встретиться этот раздражитель.

АЛКОГОЛЬ: только не пиво

Любой спиртной напиток может обострить проявления СРК, но, по-видимому, главный враг – пиво, уверен д-р Гиллори. Помимо того, что содержащийся в нем спирт раздражает кишечник, из пива еще и выделяется газ, от которого пучит живот и возникают другие неприятные ощущения.