

Введение

Книги появляются в жизни каждого человека не просто так. Книги попадают в руки, когда человек ищет ответы на свои вопросы, то есть хочет узнать что-то, чтобы решить свою проблему.

Когда я выучился на врача в России и работал врачом в Германии, у меня была возможность сравнить оба подхода к здоровью. Тогда я решил собрать все лучшее из отечественной и западной медицинских школ и донести это до врачей, чтобы эффективнее помогать людям избавляться от проблем со здоровьем. Но после нескольких лет и нескольких кругов по России с образовательными проектами для врачей я что-то понял, и это изменило мою жизнь. Я осознал, что больше всего эти знания нужны даже не врачам, а тем людям, которые непосредственно страдают от проблем со здоровьем! Поэтому появилась эта книга, и она написана для вас, чтобы у каждого из вас начали решаться проблемы с желудком, кишечником, желчным пузырем и поджелудочной железой, и чтобы ваше пищеварение начало работать, как ему положено.

1. Первая часть книги посвящена верхней части пищеварительной системы, ведь начало — это самое главное. Мы разберемся с проблемами пищевода и желудка, которые доставляют нам пищу и массу проблем с болями, тяжестью или изжогой. Посмотрим на то, что изменяется, когда возникает болезнь, пройдемся по всему списку причин и определим, что нужно делать, чтобы все эти причины найти, проверить и, конечно, избавиться от них.
 - В первой главе мы разберемся с проблемами желудка, в первую очередь со злободневными вопросами гастрита, пугающей атрофией и бесконечными спорами в отношении хеликобактерной инфекции. Определим, почему гастрит не получается вылечить полностью и какие еще причины нужно проверить и устранить.
 - Вторая глава подробно расскажет о том, откуда, как и почему обычные и банальные для всех проблемы желудка, типа гастрита и изжоги, приводят к опасному

раку желудка. И самое интересное: что нужно делать, чтобы этого не допустить, а заодно и проверить свой желудок. И немного коснемся тех печальных ситуаций, когда человек остается вообще без желудка, и его приходится заменять.

- Третья глава посвящена самому мучительному проявлению желудочных и пищеводных проблем — бесконечной изжоге, от которой у многих людей никак не получается избавиться. Тут станет понятно, что такое кислотность, откуда она берется и почему на самом деле нет никакой разницы между повышенной и пониженной кислотностью. И тогда станет ясно, почему изжога возвращается на следующий день и как найти причину.
 - Четвертая глава будет посвящена методам восстановления желудка и способам избавления от желудочных проблем. Раз уж проблемы желудка тесно связаны с пищеводом, то разберем также причины, влияющие на него, и способы его проверки.
 - Пятую главу можно назвать главой про желчь и ферменты, поскольку именно эта глава описывает связь между верхней частью пищеварительной системы (пищеводом и желудком) и нижней частью (кишечником). Именно в этом переходном месте находятся важные аксессуаров пищеварительной системы — желчный пузырь и поджелудочная железа. Мы разберемся с правильным и неправильным перевариванием, поймем, как его можно проверить и восстановить в зависимости от того, по какой причине оно нарушено.
2. Вторая часть книги тоже посвящена самому главному — кишечнику. Ведь он составляет больше половины всей пищеварительной системы, и вокруг него сложилась масса заблуждений. Мы развеем мифы в отношении кишечника, научимся правильно понимать его симптомы и сигналы, обсудим множество причин, которые мешают ему жить и от которых можно и нужно избавиться. Разберемся, как правильно следить за кишечником, как уменьшить его раздражение и погасить происходящий в нем бактериальный бунт.

- В шестой главе мы разберемся со стулом, с главными сигналами кишечника, которыми он сообщает нам о своих проблемах. Мы посмотрим, как обстоят дела с бактериями, проживающими в кишечнике, а также познакомимся с особенными представителями этого зоопарка (клостридиями, кандидой), про которых сейчас говорят со всех сторон, и каждый придумывает новую сенсацию, подменяя ею реальную информацию. Кроме того, мы обсудим антибиотики и бактериальные препараты.
- Седьмая глава отчасти посвящена управлению кишечными рисками, способам влияния на состояние кишечника и расположенной в нем микрофлоры, а также нашумевшему понятию нарушенной кишечной проницаемости, или «дырявому кишечнику». Мы выясним, как восстановить проницаемость, если она нарушена, и нарушена ли она вообще.
- Восьмая глава прольет свет на раздражение кишечника, вызванное разными причинами, и порочный круг раздражения. Кроме этого, мы разберемся с тем, опасен ли простой раздраженный кишечник и откуда в нем могут возникать полипы и предрак, и ответим на главный вопрос: как проверить кишечник и не допустить печальных последствий.
- В девятой главе мы продолжим поиск причин и рассмотрим кишечный континуум, когда раздражение приводит к воспалению. Сможем определить, какую чистку кишечника и детокс надо делать, а от каких лучше держаться подальше. Наконец, выясним, как стресс и гормоны влияют на кишечник и с чем это можно спутать.

Так очень быстро и понятно, всего в 9 главах, сгруппированных в две части, можно сказать, «экспрессом», выстроится вся логика работы пищеварительной системы и появится определенность с путем решения желудочных и кишечных проблем.

Раз уж вы решили углубиться в пищеварительные процессы, то лучше взглянуть на эту «трубу» целиком и последовательно,



не забыв про то, что это труба со своими аксессуарами. По мере прочтения постепенно меняйте свой привычный взгляд на пищеварительную систему, который раньше не приносил вам ни результата, ни облегчения. Быстро, «экспрессом», посмотрите на свою пищеварительную систему новыми глазами и начинайте действовать!

+ **Часть 1**

**Борьба
за желудок**

Глава 1

Почему возникает гастрит и что это такое?

1. Что такое гастрит, или воспаление желудка?

Гастрит — это известное многим состояние, когда слизистая оболочка желудка воспаляется. Она краснеет, отекает, иногда болит. Представьте, что вы упали, и на коже колена образовалась ссадина. Как она выглядит? Это красное пятно, местами покрытое коркой, где-то опухшее, где-то сочащееся жидкостью. Именно так выглядит воспаление на коже, но в желудке оно точно такое же, как и в любом другом месте нашего организма. Его может спровоцировать механическое, химическое, температурное, микробное и любое другое повреждение. Эти ткани сразу же начинают защищаться: кровоток усиливается, в зону повреждения устремляются иммунные клетки, которые наводят порядок.

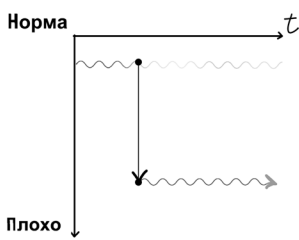
Болит ли условная ссадина на колене? В момент получения травмы — да. А если вы не упали, а натерли одеждой? Тогда боль появляется не сразу, а лишь после того как дефект стал достаточно глубоким, но трение продолжается. В желудке — точно так же. Небольшое воспаление не болит. Но рано или поздно оно усиливается, если «трение» вредными продуктами, никотином и микробами продолжается. Появляется боль, а дефект слизистой оболочки становится глубже.

С натертостью на коже большинство людей справляются без проблем. Причина воспаления для каждого очевидна: это неудобная одежда. Достаточно ее сменить или заклеить ссадину пластырем, как дефект кожи тут же заживает. С гастритом ситуация сложнее, так как участок воспаления мы не видим и физически не можем заклеить. Его может увидеть только врач, если проведет гастроскопию. Но к врачу обращаются не всегда, а если обращаются, то не сразу. Люди часто не знают, почему у вас болит живот, отчего эта боль усиливается и как ее уменьшить. В итоге повреждающие факторы продолжают «тереть ссадину» в желудке, и болезнь прогрессирует.

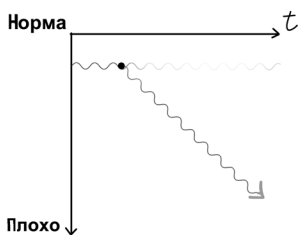
2. Откуда берется гастрит?

Гастриты бывают разные, и у каждого свой источник. В любом случае болезнь развивается из-за того, что желудок чем-то повреждается или раздражается. В зависимости от того, чем он повреждается, как часто, насколько интенсивно, и способен ли организм этому противостоять, возникают разные формы болезни.

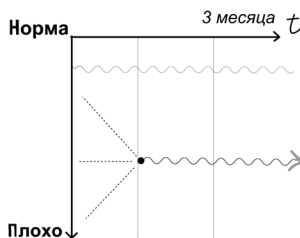
Все типы гастритов делят на острые и хронические. Если с острым вопросов меньше, то для слова «хронический» есть два варианта понимания. Продолжая аналогию со ссадиной на коже, острый гастрит — это когда «упали и содрали», а не «натерли». То есть дефект развивается быстро, под влиянием сильных повреждающих факторов. Хотя его симптомы часто тяжелее, эта форма болезни более благоприятная. Острый гастрит по течению можно сравнить с гриппом: заболел, стало очень плохо, но зато через несколько дней выздоровел



Острый гастрит = быстро начался



Хронический гастрит = постепенно



Хронический гастрит = уже давно

и забыл. Возможные причины этого заболевания: алкоголь, препараты, химические и температурные ожоги.

Острый гастрит чаще протекает в легкой форме. Слизистая желудка отекает, но не покрывается эрозиями. У некоторых пациентов развивается геморрагический гастрит — его особенность в том, что на слизистой появляются кровоточащие эрозии. Наконец, самая тяжелая и опасная форма — эрозивный гастрит, который может перерасти в язву. Он проявляется обширными эрозиями, глубокими ссадинами и изъязвлениями, а иногда и массивными кровотечениями.

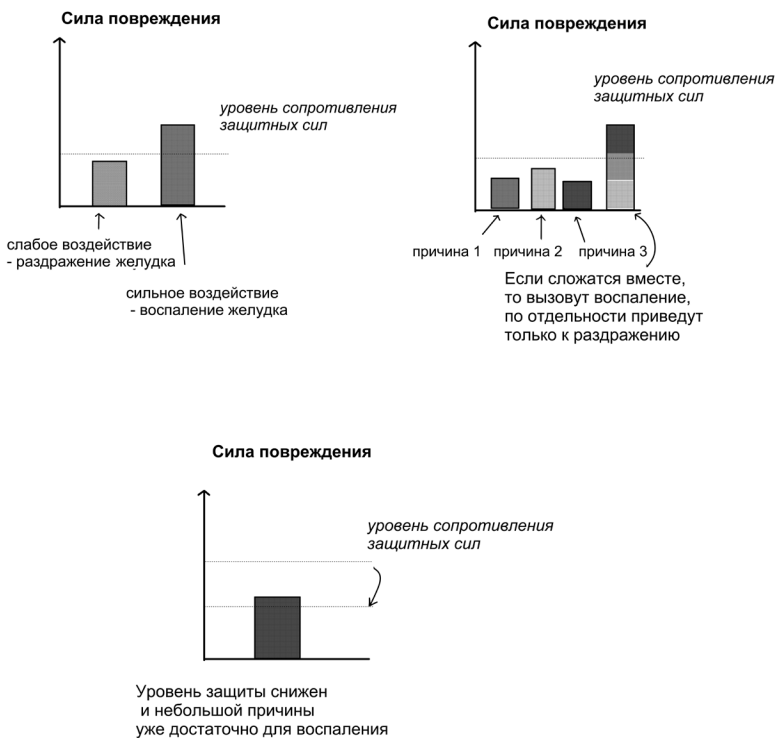
В отличие от острого, хронический гастрит протекает годами. Первый вариант понимания такой, что его вызывают провокаторы меньшей силы, но воздействующие на желудок постоянно. Второй и более правильный вариант понимания означает, что это воспаление в желудке, которое по факту продолжается уже более 3 месяцев. Вот это как раз одно из самых частых в мире заболеваний. На него приходится 80% всех болезней желудка.

3. Гастрит вызывает одна причина или несколько?

Иногда болезнь вызывается одной конкретной причиной. Например, это может быть аутоиммунная агрессия, когда собственный иммунитет атакует слизистую оболочку желудка. У некоторых людей гастрит возникает как аллергическая реакция на какой-то продукт. У других воспаление желудка — ответ на сильный раздражитель, к примеру, принятый внутрь алкогольный напиток с высоким процентом этилового спирта.

Но подобные случаи встречаются нечасто. Обычно причин несколько. Это повреждающие факторы небольшой силы, которые «ковыряют» слизистую оболочку желудка в течение длительного периода. Они могут быть связаны как с образом жизни, так и с внутренними причинами.

Для развития хронического гастрита должны сойтись два условия: с одной стороны, повреждающие причины должны быть достаточной силы и продолжительности, чтобы вызывать воспаление. С другой стороны, защитные силы организма должны быть достаточно слабыми, чтобы не защитить слизистую оболочку желудка. Чем сильнее повреждение и чем слабее защита,



тем с большей вероятностью возникнет воспалительный процесс и тем тяжелее последствия.

Это важно понимать, чтобы противостоять гастриту. Бороться с ним можно, как устраняя повреждающие факторы, так и усиливая защиту желудка.

4. Топ-8 причин гастрита, которые повреждают желудок

Есть восемь самых частых причин гастрита. Из них четыре относятся к модифицируемым факторам риска, то есть к тем причинам, на которые можно повлиять. Человек сам способен устранить эти причины, если захочет, но этого все равно недостаточно, чтобы полностью вылечить гастрит. Это убирает

только раздражение желудка или может предотвратить возникновение воспаления.

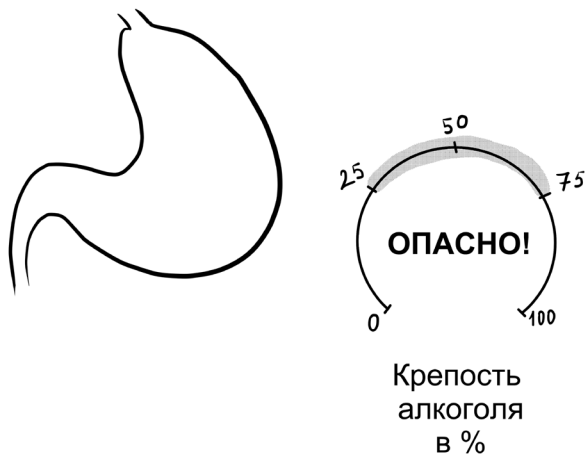
Первые четыре причины — питание, алкоголь, курение и стресс. Следующие четыре причины, которые не зависят или не полностью зависят от человека: лекарственные препараты, вирусные и бактериальные инфекции, забрасываемая из двенадцатиперстной кишки желчь и иммунные нарушения.

В большинстве случаев несколько из этих восьми причин воздействуют на желудок одновременно. Они усиливают действие друг друга. Например, слизистая оболочка повреждается алкоголем и вредной едой, а затем в нее проникают бактерии.

Модифицирующие факторы	Немодифицирующие факторы
<ul style="list-style-type: none"> ◆ питание ◆ алкоголь ◆ курение ◆ стресс 	<ul style="list-style-type: none"> ◆ лекарства ◆ инфекции ◆ заброс желчи ◆ иммунные и гормональные нарушения
<p>можно изменить, зависит от тебя</p>	<p>сложно изменить, зависит от многих причин</p>

5. Пища и алкоголь могут вызвать гастрит?

Алкоголь повышает риск гастрита. Более того, он может быть основной и даже единственной его причиной. Алкогольный гастрит выделяют в отдельное заболевание, которое присутствует в Международной классификации болезней.



Чаще всего этот вид воспаления протекает в острой форме. Крепкие алкогольные напитки нарушают циркуляцию крови в слизистой оболочке, вызывают отмирание тканей и миграцию иммунных клеток в поврежденную зону. Эти изменения обратимы: через несколько недель слизистая полностью восстанавливается при условии, что какие-либо другие причины не поддерживали воспаление и не мешали восстановлению.

Значительно реже встречается хронический алкогольный гастрит. Он развивается на фоне постоянного злоупотребления спиртными напитками. Особенно опасен этот вид воспаления слизистой оболочки желудка, если он сочетается с хеликобактерной инфекцией. Вместе эти два фактора приводят к атрофическому гастриту — самой тяжелой форме болезни, при которой нарушается регенерация слизистой оболочки и повреждаются железы, снижается выделение соляной кислоты. Именно этот вариант заболевания чаще всего приводит к раку желудка.

Химическое раздражение желудка происходит при потреблении только крепких алкогольных напитков — от 25 градусов и выше. Кроме того, употребление шампанского и пива приводит к образованию большого количества углекислого газа, которые растягивают стенки желудка. Особенно опасно пиво, ведь мужчины пьют его литрами.

Погрешности в питании — еще одна частая причина гастрита. К воспалению слизистой оболочки чаще всего приводит голодание, нерегулярное питание или избыточное потребление пищи, которая раздражает желудок. Это раздражение может быть химическим, термическим или механическим. Развивающийся в результате эпизодического раздражения гастрит называют реактивным.

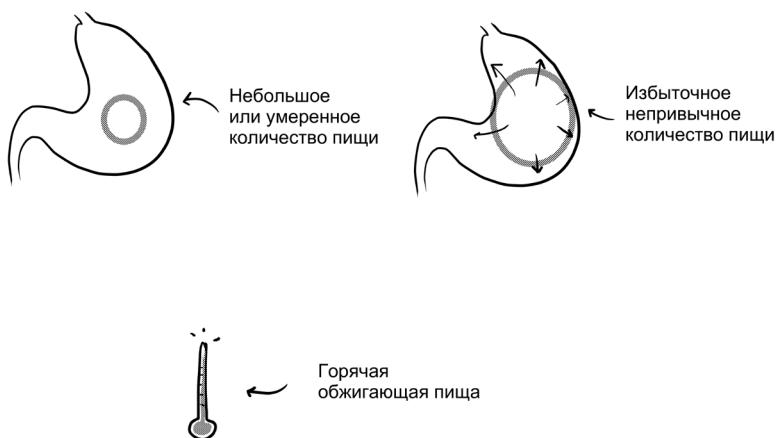
6. Физические причины — температура, объем и консистенция

Продукты питания влияют на желудок за счет физических факторов. Имеет значение количество, консистенция и температура.

Чрезмерное количество даже самой безобидной еды может повредить желудок. Это происходит за счет перерастяжения его стенок.

Некоторая пища механически травмирует или царапает слизистую оболочку. Например, это могут быть чипсы, плохо пережеванные орехи или семечки, плохо обработанные слюной и быстро проглоченные, или же постоянная еда всухомятку.

Иногда слизистая оболочка желудка повреждается высокой температурой. Бывает это редко. Большинство людей не могут выпить слишком горячий напиток, так как он обжигает ротовую полость и пищевод. Страх боли вынуждает человека отказаться от идеи выпить стаканчик свежего кипяточку, чтобы согреться



или взбодриться. Даже если случайно он выпивает обжигающую жидкость, гораздо сильнее страдает глотка и пищевод, чем желудок. Тем не менее многие переводят это в привычку, постоянно повреждая слизистую оболочку в полости рта и дальше в желудке.

7. Как курение влияет на желудок?

В России около 55 миллионов человек курят. У них заболевания желудка обнаруживаются гораздо чаще, чем у некурящих. По данным некоторых авторов, доля курильщиков среди людей с язвенной болезнью достигает 93%. Кроме того, курение усугубляет тяжесть воспаления желудка. Перфорация язвы или «продырявливание» желудка насквозь происходит в 96% случаев у курильщиков, и только в 4% случаев — у некурящих. С чем это связано? Ведь дым, который мы вдыхаем, поступает в легкие, а не в желудок! Кстати, не только: часть дыма все же произвольно заглатывается и попадает в желудок.

Однако действительно, почти весь дым идет в легкие, но от туда — в кровь, а из крови — во все органы и ткани. Токсические вещества, включая никотин, стимулируют симпатические ганглии и вызывают спазм сосудов. В итоге нарушается кровоснабжение всех слизистых оболочек, в том числе в желудке. Барьерная функция ослабевает, а секреция соляной кислоты усиливается. Кроме этого, курение вымывает из слизистой желудка защищающий ее витамин С. В любом случае риск развития и тяжесть гастрита зависят не только от факта, но и от интенсивности курения.

Если гастрит сопровождается появлением эрозивно-язвенных дефектов, то после лечения у курильщиков регенерация слизистой оболочки проходит медленнее.

8. Может ли быть гастрит от нервов?

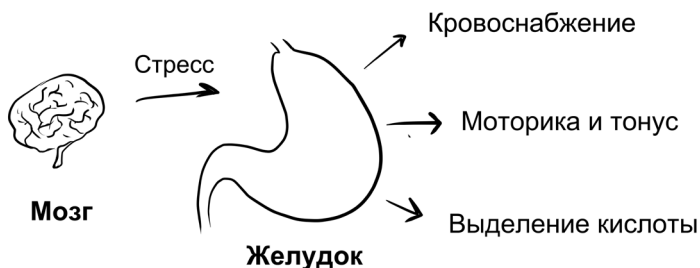
Психологический стресс — только одна из причин гастрита. Наверняка вы обращали внимание на то, что человек в состоянии стресса может побледнеть. Это связано с тем, что под влиянием гормонов у него сужаются сосуды. То же самое происходит в слизистых оболочках. Кровь отливает от органов

пищеварения и приливает к мышцам и мозгу. Это необходимо, чтобы человек, встретив хищного зверя, мог быстро бежать, а по пути интенсивно думать, как спасти свою шкуру. Очевидно, что эффективность переваривания пищи в этот момент не важна, поэтому желудок оказывается обделенным кровью и питательными веществами.

Природой задумано, чтобы это нарушение кровоснабжения было кратковременным, поэтому оно не должно представлять угрозы для здоровья. Но природа не предусмотрела, что с развитием цивилизации человек будет жить в состоянии постоянного стресса, несмотря на то, что дикие звери за людьми больше не гоняются.

В отличие от острого стресса или эмоциональных всплесков, хронический фоновый стресс вреден для всего организма, включая желудок. Риск гастрита повышается из-за нарушения кровоснабжения слизистой оболочки и ослабления иммунитета. Повышается восприимчивость к хеликобактерной инфекции: пока вы нервничаете, бактерии интенсивно размножаются и «вгрызаются» вглубь стенки желудка.

Диагностика, и тем более количественное определение хронического стресса затруднено, поэтому врачам трудно оценить точное его влияние на риск развития гастрита. Однако роль психоэмоциональных факторов не подлежит сомнению и может быть подтверждена или опровергнута по наличию специальных симптомов, определяемых врачом при осмотре. Исследования показывают, что у «язвенников» и «тревожников» психологические расстройства встречаются значительно чаще, чем в среднем в популяции.




9. Какими симптомами проявляет себя гастрит?

При гастрите возникают две основные группы симптомов: «вялого желудка» и «раздраженного желудка».

Признаки «вялого желудка» возникают из-за нарушения его моторики или сокращений. Тогда содержимое желудка застаивается и эвакуируется из него медленно, вызывая растяжение желудка. Человек ощущает тяжесть в животе, переполненность, раннее чувство насыщения (когда привычный объем пищи кажется избыточным), жалуется на тошноту, отрыжку или плохой аппетит. Часто содержимое застаивается и становится зловонным, что проявляется тухлой отрыжкой.

Основные признаки «раздраженного желудка» — это боль и изжога. Болевые ощущения связаны с отеком и повреждением слизистой оболочки. Слизистая оболочка становится рыхлой и «прозрачной», через нее кислота проникает в подслизистый

"Ленивый" вялый желудок	"Раздраженный" желудок
 <ul style="list-style-type: none"> ◆ тяжесть ◆ переполненность ◆ раннее насыщение ◆ тошнота ◆ аппетит ↓ ◆ растяжение ◆ отрыжка ◆ рефлюкс 	 <ul style="list-style-type: none"> ◆ жжение ◆ изжога ◆ дискомфорт ◆ боли ◆ аппетит ↑