



ВЫ ПРОСИЛИ РАССКАЗАТЬ

>> ОТРЫЖКУ МОЖЕТ ВЫЗЫВАТЬ СПЕШКА ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

На эту проблему мы зачастую не обращаем внимания, ведь иногда отрыжка бывает, пожалуй, у всех.

ОДНАКО если она стала возникать у вас часто, пускать это на самотек нельзя.



Наш эксперт – гастроэнтеролог-гепатолог, кандидат медицинских наук Давид МАТЕВОСОВ.

Переели... воздуха

Отрыжка – это непроизвольный выброс воздуха из желудка в ротовую полость. У здоровых людей она появляется, как правило, после приема пищи. Во время еды мы непроизвольно заглатываем определенное количество воздуха. Чтобы он мог выйти, сокращаются мышцы желудка, брюшины, диафрагмы. Это приводит к выбросу «газа», сопровождающемуся характерным звуком.

Особенно часто наблюдается отрыжка у тех, кто привык есть быстро. «Переест» воздуха можно во время простуды: если нос заложен, дышать, в том числе и во время еды, приходится через рот. Велик

Горькая, кислая, пустая...



фото Legion-media

шанс, что часть воздуха вместо бронхов попадет в желудок.

Осторожно, двери не закрываются

Другой причиной отрыжки являются функциональные расстройства пищеварительного тракта. Его можно представить себе в виде условной трубки, которая разделена на несколько участков – полость рта, пищевод, желудок, двенадцатиперстную кишку и т. п. Каждая из этих зон – как комната, которая имеет входную и выходную дверь. В роли них выступают сфинктеры – мышечные «колыца», которые должны сжиматься и разжиматься, пропуская пищевой комок, но при этом

Исключите из меню капусту, бобовые, ржаной хлеб

не давая ему двигаться в обратном направлении. При функциональной диспепсии строгий порядок «открывания» дверей нарушается: один или несколько сфинктеров начинают сокращаться не вовремя. Поэтому содержимое желудка или двенадцатиперстной кишки может забрасываться в пищевод или ротовую полость.

Такая отрыжка может иметь «вкус». Если он горький, значит, в полость рта попадает желчь из двенадцатиперстной кишки. Если кислый – желудочный сок.

Признак неблагополучия

Во многих случаях отрыжка является симптомом не функциональных, а органических заболеваний желудочно-кишечного тракта, при которых в том или ином органе происходят физиологические изменения. Например, если она имеет кислый вкус, это может говорить о повышенной секреции соляной кислоты, гастродуодените или язвенной болезни желудка. А отрыжка «тухлыми яйцами» и вовсе может указывать на опухолевые заболевания или рубцовые изменения желудка. Из-за них перекрывается выходной сфинктер, пища не может покинуть желудок и начинает бродить, выделяя газ с соответствующим запахом.

Оставлять такую отрыжку без внимания нельзя, как и кислую, горькую или не имеющую вкуса. Люди очень часто привыкают к таким симптомам: поначалу они настораживают, но затем человек находит отговорку: «Да у кого не бывает отрыжки

(изжоги, метеоризма и т. п.)!». Это в корне неверно, ведь из-за этого теряется ценное время, и безобидные, на первый взгляд, проявления оборачиваются серьезной болезнью. Поэтому показаться гастроэнтерологу необходимо.

Чем лечиться?

Специализированных средств против отрыжки нет. Однако пациентам нередко назначают лекарства из группы прокинетики: они упорядочивают моторику ЖКТ, стимулируют правильное, своевременное сокращение сфинктеров, ускоряют эвакуацию пищи из желудка. Благодаря этому исчезает тяжесть, уменьшаются эпизоды отрыжки.

Если причиной отрыжки стало органическое заболевание, его в обязательном порядке лечат. И конечно, большинству людей, у которых часто бывает отрыжка, следует быть внимательными при подборе меню. Стоит исключить продукты, вызывающие повышенное газообразование и брожение: все виды капусты, все бобовые, болгарский перец, черный хлеб, виноград.

Наталья ФУРСОВА



Регистрационное удостоверение П №011686/02

Мазь Траумель С

Защита мышц и суставов от боли и воспаления

Больные суставы и мышцы, пожалуй, знакомы каждому. У кого-то эта боль наблюдается постоянно, не давая нормально жить. Кого-то беспокоит лишь при нагрузке или по утрам, других – при перемене погоды. В любом случае, причина у боли одна. Это воспаление, поражающее мышечную или другую ткань, вызывающее боль, покраснение и отек вокруг больного места. И главная задача в этом случае – быстро устранить боль и воспаление.

Современная медицина предлагает для этого высокоэффективную немецкую натуральную мазь Траумель С. Состоящая из 12 растительных и 2 минеральных компонентов, она излечивает неприятные симптомы и возвращает былую подвижность. Например, аконит и арника нормализуют кровообращение в месте воспаления и снимают отек, ромашка и зверобой устраняют боль, эхинацея не дает развиваться инфекции. А все вместе они гарантируют мощное действие на больные мышцы и суставы, на переломы и раны. Этот эффективный препарат, популярный во всем мире, станет для вас важным шагом на пути к излечению и к укреплению иммунитета.

Мазь Траумель С нужно наносить на больной сустав или мышцу утром и вечером (при необходимости чаще) и втирать ее, осторожно массируя пораженную область. А для усиления эффекта вместе с мазью можно принимать таблетки Траумель С (по 1 таблетке 3 раза в сутки). Мазь Траумель С можно приобрести в аптеках без рецепта.

Имеются противопоказания. Перед применением необходимо ознакомиться с инструкцией

-Heel
Здоровье из Баден-Бадена

ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ РТУТЬ ОСОБЕННО ОПАСНА

Беременным женщинам часто рекомендуют есть морскую рыбу. Но она может стать источником серьезных проблем у будущего ребенка.

По данным множества исследований, дети матерей-любительниц рыбки растут умными, здоровыми и уравновешенными. Однако прежде чем вводить рыбу в свой рацион, женщине нужно оценить два важных момента.

Проблемы с щитовидкой

У беременных часто бывает гипотиреоз – снижение функции щитовидной железы. Йода в такой ситуации организму не

Рыба: есть или не есть?

хватает, и диетологи советуют есть морскую рыбу 2–3 раза в неделю, чтобы восполнить дефицит. Однако гипертиреоз (щитовидная железа вырабатывает слишком много гормонов) сейчас тоже не редкость, а при нем дополнительные поставки йода в организм как раз противопоказаны. Поэтому, если есть подозрение на нарушение функций щитовидки, необходимо сдать анализ на гормоны. По результатам врач скажет, можно есть морскую рыбу или нет.

Много ртути

В рыбе, особенно той, что выловлена у побережья

Канады и США, в Балтийском море, содержатся тяжелые металлы, в первую очередь ртуть. Она особенно вредна именно для беременных – может вызвать задержку в психическом и физическом развитии ребенка.

Ртуть попадает в воду вместе с промышленными отходами и оседает на дне. Отсюда начинается ее движение по пищевой цепочке: фитопланктон – зоопланктон – рыба. Максимум ртути скапливается в хищниках и донной рыбе. Ртуть постепенно накапливается в теле, до 30% ее из организма матери через плаценту попадает к ребенку.

Однако не советуем паниковать и отказываться от морской рыбы вообще. Главное – не покупайте рыбу, пойманную неизвестно где и не прошедшую обязательный контроль санитарных служб. Тогда минусы не смогут перевесить плюсы этого действительно замечательного продукта.

Светлана САЙФИЕВА

Важно

Ученые из США выяснили, какую рыбу беременным дамам можно есть без вреда для здоровья малыша.

Под запретом: акула, меч-рыба, королевская макрель и морской окунь.

Не больше 3 порций в месяц (по 200 г каждая): палтус, лаврак, морская форель, лобстер, голубой тунец.

Не больше 6 порций в месяц: треска, краб, морская черт, скат, тихоокеанский длинноперый тунец.

Два раза в неделю: анчоусы, кальмары, масляная рыба, зубатка, сиг, морские гребешки, хек, лосось, креветки, устрицы, сардины, морской язык, лангусты.