

Я Р К А Я И З Д О Р О В А Я

Ж И З Н Ь  *Столычки* 1 (21)

**БУДУЩЕЕ НАСТУПИЛО СЕГОДНЯ**

От конки до электробуса



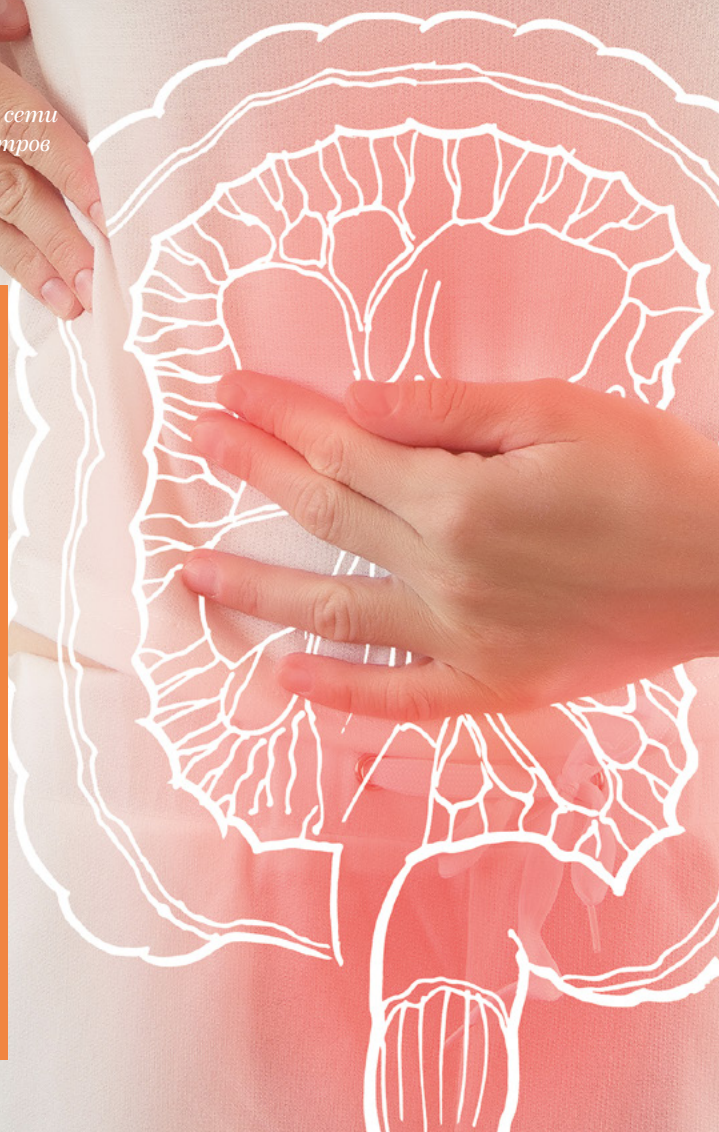
# Бурчит, болит, волнует.

## Вся правда о синдроме раздраженного кишечника



Сергей Лебедев,  
терапевт,  
гастроэнтеролог сети  
медицинских центров  
«Бест Клиник»

Сталкивались ли вы когда-нибудь с дискомфортом в животе: вздутием, урчанием, тяжестью? По статистике, примерно каждый третий человек на земле страдает синдромом раздраженного кишечника (СРК), который проявляется подобными расстройствами. Симптомы СРК мешают нормальной жизни, порой заставляя человека ограничивать свою активность. Что же такое СРК и можно ли с ним бороться?



Врачи называют синдром раздраженного кишечника диагнозом исключения — это подразумевает, что все остальные диагнозы, подходящие под симптомы, уже исключены. То есть пациент жалуется на работу своей системы пищеварения, а органических причин для этого — воспалений, опухолей, кист и прочего — у него в организме нет.

«Синдром раздраженного кишечника представляет собой функциональное нарушение. В основе этой патологии могут лежать разные механизмы, но в большинстве случаев причина кроется в повышенной чувствительности нервных волокон кишечника к различным стимулам. На привычные ситуации кишечник реагирует более агрессивно, чем в норме, изменяя свою моторику», — объясняет гастроэнтеролог Сергей Лебедев.

И для наглядности приводит пример: СРК похож на «медвежью болезнь». Помните, как перед экзаменом, важным собеседованием или походом к стоматологу «вдруг» начинает болеть живот, невыносимо хочется посетить туалет и в целом с организмом творится что-то странное? При синдроме раздраженного кишечника происходит нечто подобное.

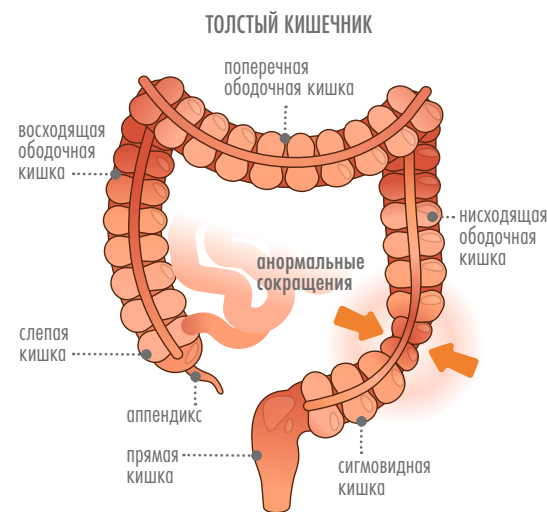
### ГЛАВНЫЕ ПРИЗНАКИ

Синдром раздраженного кишечника имеет свои отличительные признаки. Один из главных — хронический характер, то есть симптомы болезни либо присутствуют постоянно, либо проявляются периодически, не реже одного раза в неделю.

Боль при этом может менять свое местоположение, но чаще она локализуется в нижнем левом квадранте (четвертой части круга). Боль уменьшается после похода в туалет или отхождения газов.

Еще один симптом СРК — вздутие живота, возникающее вследствие спазма кишечника. В результате у пациента может появляться урчание и растяжение передней брюшной стенки. Причем с утра, как правило, вздутие отсутствует, а нарастает в течение дня, усиливаясь после приема пищи.

«Нарушение стула — диарея, сохраняющаяся дольше двух недель, запоры, слизь в стуле, срочные позывы в туалет «по-большому», чувство неполного опорожнения прямой кишки и необходимость натуживания при дефекации — это тоже симптомы СРК. Диарея обычно наблюдается в утренние часы после завтрака, может повторяться от 2 до 4 раз. При запоре кал может приобретать «овечий» вид. Стоит обратить внимание и на то, что синдром раздраженного кишечника никогда не сопровождается появлением крови в кале — это очень серьезный симптом, который сигнализирует о необходимости срочно посетить врача», — объясняет эксперт.



И добавляет, что, помимо перечисленных выше симптомов, у людей с синдромом раздраженного кишечника могут наблюдаться симптомы повышенной неврологической чувствительности со стороны других органов. Это быстрая утомляемость, боли в спине, мышцах и суставах, головные боли, ночное мочеиспускание, частые позывы в туалет «по-маленькому», чувство неполноценного опорожнения мочевого пузыря, боли при половом акте у женщин и бессонница.

### БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Синдром раздраженного кишечника — это болезнь современной цивилизации. Чаще она диагностируется у людей, занятых интеллектуальным трудом. Объяснение простое: повышенные умственные нагрузки и постоянные стрессы приводят к разбалансировке нервной регуляции работы внутренних органов. Это и создает предпосылки для не совсем корректного функционирования кишечника — то он спастически сокращается, то, наоборот, паретически расширяется.

**Повышают вероятность развития синдрома и такие факторы, как прием антибиотиков, хирургические вмешательства на органах малого таза и брюшной полости, перенесенные кишечные инфекции, генетическая предрасположенность. В список лиц, склонных к проявлению синдрома, также входят люди в возрасте 30–50 лет, преимущественно женщины.**

### ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ СИНДРОМА РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА НУЖНО ПРОЙТИ СЛЕДУЮЩИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ:



общеклинический анализ крови;



исследование кала на скрытую кровь;



серологический тест на целиакию;



тестирование кала для выявления кишечных паразитов;



колоноскопия — осмотр толстого кишечника «изнутри» с помощью эндоскопа;



гормональное исследование функции щитовидной железы.

### ЭВОЛЮЦИЯ СИНДРОМА

По словам Сергея Лебедева, на сегодняшний день Всемирная гастроэнтерологическая организация подтверждает, что между СРК и раком кишечника (или его воспалительными болезнями) нет прямой взаимосвязи.

«Это не значит, что можно махнуть рукой: значит, и так поживи! На самом деле, синдром может эволюционировать в другие симптомы — желудочно-кишечные расстройства либо может произойти наложение одной болезни на другую. Например, СРК может сочетаться с гастроэзофагеальным рефлюксом, диспепсией и функциональным запором.

**Поэтому не стоит игнорировать любой дискомфорт со стороны пищеварительной системы. Правильное решение — это обратиться к врачу, а специалист уже разберется, почему появились симптомы, и о чем они сигнализируют», — говорит эксперт.**

### ВЫЯВИТЬ БОЛЕЗНЬ

Так как синдром раздраженного кишечника — это диагноз исключения, установить его можно только после полного обследования у гастроэнтеролога. Прежде всего, потребуется сдать анализы на наиболее часто встречающиеся заболевания пищеварительного тракта.

Для некоторых пациентов потребуется расширенная диагностика с применением комплекса лабораторных и инструментальных обследований. В частности, речь идет о людях с «тревожными признаками» — их организм может маскировать под СРК серьезные болезни, в том числе и рак. В эту группу входят пациенты старшего возраста, испытывающие постоянные болевые ощущения в животе (как единственный симптом), заметно теряющие в весе. Кроме того, звоночком для детального обследования являются кровотечения из прямой кишки, наличие скрытой крови в кале, повышение температуры тела без явной причины, анемия. Непременно нужно обратиться к врачу и людям с симптоматикой СРК, если у их ближайших родственников были выявлены болезни Крона, язвенный колит, колоректальный рак или целиакия — патологическое нарушение работы кишечника, при котором наблюдается непереносимость глютена.



Колоноскопия — осмотр толстого кишечника с помощью эндоскопа

## ЕДА, ВОДА, СПОКОЙСТВИЕ

Причин формирования синдрома раздраженного кишечника множество. А это значит, что не может существовать единого подхода к профилактике болезни.

Тем не менее некоторые правила могут снизить риск развития синдрома раздраженного кишечника, а также облегчить неприятные симптомы, если СРК уже выявлен. Так, необходимо периодически соблюдать FODMAP — диету с пониженным содержанием ферментируемых олиго-, ди-, моносахаридов и полиолов. То есть диета предполагает ограниченное употребление таких продуктов, как пшеница, рожь, бобовые, лук, чеснок, молоко, сливочный сыр, финики, инжир, манго, мед.

«Пяти- или шестикратный прием пищи в рамках правильного питания, прием оптимального (30 мл на кг веса) количества жидкости и физическая нагрузка не менее получаса в день — профилактика СРК фактически ничем не отличается от главных принципов здорового образа жизни», — говорит Сергей Лебедев.

FODMAP — диета с пониженным содержанием ферментируемых олиго-, ди-, моносахаридов и полиолов.



Людам с СРК следуют употреблять в пищу растворимую клетчатку — **псиллиум**. Этим сложным словом на самом деле называют муку из отрубей подорожника блошного. Не стоит путать это растение с тем, которым мы в детстве лечили царапины и ожоги. Псиллиум — ближайший его родственник. Он на 80–85% состоит из клетчатки, чем особенно и ценен. Однако эксперт рекомендует быть внимательнее при выборе муки. Очень важно, чтобы она содержала в себе растворимую клетчатку: нерастворимое грубое волокно псиллиума только усилит симптомы СРК!

Хорошей профилактикой развития СРК станет, как бы это парадоксально ни звучало, и умение контролировать свои эмоции. Страх, гнев, растерянность, отчаяние и тоска — если «заблокировать» эти последствия стресса на начальном этапе, мозг не успеет передать нервные импульсы в организм, в том числе и в кишечник.

Так что, дорогие читатели, спокойствие, только спокойствие!



СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ в аптеках «Столички» с 1 января по 28 февраля

## ГЕПО КОМПЛЕКС ЗАЩИТА ВАШЕЙ ПЕЧЕНИ

-20%



Гепо комплекс 165 мг, № 60  
RU.77.99.11.003.E.005140.11.18

Акция действует с 1 января по 28 февраля 2021 года. Количество акционного товара ограничено. После предоставления скидки купон изымается у покупателя. В одном чеке возможно использование не более одного купона. Скидки не суммируются. Организатор оставляет за собой право вносить изменения в условия акции. Подробности акции уточняйте у фармацевтов. Реклама.

## БАД, НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Купон на скидку



2 820000 017758