**Как нормализовать работу ЖКТ**

Наверное, даже провизор с большим стажем работы не сможет ответить на вопрос, какие лекарственные препараты покупают в аптеке чаще всего. Но с уверенностью можно сказать, что к группе лидеров относятся средства, применяющиеся при расстройствах желудка.

Специалисты советуют серьезно отнестись к возникшим “неполадкам” в животе. Если жидкий стул случился более двух раз в день, следует насторожиться и внимательно прислушаться к своему организму. Появились тошнота, головокружение, повысилась температура — лучше обратиться к врачу. Если симптомы не столь серьезны, пациенты, как правило, приходят за консультацией в аптеку.

Жидкий стул останавливать не стоит. Это защитная реакция, при помощи которой организм стремится как можно быстрее освободиться от токсичных веществ, болезнетворных и гнилостных бактерий. От токсинов поможет избавиться активированный уголь или другие адсорбенты. Можно выпить полстакана рисового отвара, но лучше поголодать. В сутки необходимо выпивать 2,5—3 л жидкости. Лучше всего подойдут кипяченая вода, негазированная минералка, слегка подслащенный чай. Такой режим называют водно-чайной паузой. Если совсем невтерпеж, можно съесть пару сухариков. При диарее организм теряет многие важные соли. Чтобы восполнить соли хлора, натрия и калия, можно принимать специальные препараты, регулирующие водно-электролитный баланс и кислотно-щелочное равновесие в организме.

Если диарея не останавливается в течение трех дней, сильно болит голова, сухо во рту, ухудшается зрение, тошнит, это может быть признаками дизентерии, холеры, возвратного тифа, ботулизма, энтеровирусной инфекции или сальмонеллеза. Здесь отличить инфекционный понос от токсического без помощи врача не получится.

Также к наиболее частым проблемам с ЖКТ относятся:

изжога и отрыжка — вызваны преобладанием жирной и острой пищи, алкоголя, цитрусовых. Чтобы избавиться от неприятных ощущений, необходимо снизить кислотность желудочного сока с помощью антацидных препаратов (эзомепразол и др.), которые быстро и мягко подавляют секрецию соляной кислоты в желудке, действуют длительно и эффективно, не вызывая побочных явлений;

вздутие и боль в животе — результат злоупотребления блюдами, богатыми углеводами, или несварения, скопления газов или перерастяжения стенок желудка. Средства первой помощи: пищеварительные ферменты, ветрогонные средства, антацидные препараты;

запор — возникает при избыточном потреблении трудноперевариваемых белковых продуктов. Целесообразно рекомендовать слабительные средства.

Нормальное функционирование всего ЖКТ во многом зависит от здоровой микрофлоры кишечника. Поэтому здесь важно не только грамотное лечение, но и профилактика. Хорошо зарекомендовали себя в этом препараты для лечения и профилактики дисбактериозов различной этиологии. Обычно входящие в состав препарата пробиотические бактерии, особенно, если они сорбированные на частицах активированного угля или другого сорбента, поддерживают и регулируют физиологическое равновесие кишечной микрофлоры. Равновесие кишечной микрофлоры может быть нарушено и в результате лечения антибиотиками. Подобные негативные последствия также снимаются с помощью средств, нормализующих микрофлору кишечника. Они восстанавливают микрофлору, стимулируют синтез эпителиальных клеток кишечной стенки, нормализуют pH и водно-электролитный баланс в просвете кишечника.

Особую группу составляют проблемы, связанные с изменением характера питания. Обычно это происходит, когда человек уезжает в отпуск в другие страны. В пище начинают преобладать продукты, не характерные для страны, климатической зоны и национальных особенностей места постоянного проживания путешественника. Экзотическая кухня, такая соблазнительная на первый взгляд для туристов, может в итоге привести к тому, что весь отпуск придется провести на лекарствах. Чтобы не пришлось бороться с кишечными инфекциями и обращаться к врачу, можно взять на вооружение препараты, регулирующие моторную функцию ЖКТ. Но главное, не слишком увлекаться экзотикой, пробовать незнакомые блюда по чуть-чуть и всегда держать наготове средства скорой помощи, в т.ч. ферментной группы.

И все же следует помнить, что при появлении серьезных расстройств (выраженная тошнота, рвота или диарея, сильные боли в животе) не стоит уповать на собственные силы, а необходимо немедленно обратиться к врачу.

Как бы странно это ни звучало, но острая кишечная инфекция может возникнуть в результате банальной неосторожности: при несоблюдении правил личной гигиены, употреблении немытых овощей, фруктов, неочищенной воды, недожаренного мяса и рыбы. До сих пор многие покупатели при выборе продуктов (особенно молочных) не обращают внимание на срок их годности. А зачастую даже истекший несколько часов назад срок употребления дает большую вероятность расстройства желудка или кишечника.

Существует несколько вполне выполнимых советов, которые позволят избежать кишечных расстройств:

не есть немытые фрукты и овощи, недожаренные мясо и рыбу;

пить воду только из проверенных источников, кипяченую, а лучше из промышленно упакованных емкостей;

не использовать вторично одноразовую пластиковую посуду;

скоропортящиеся продукты хранить в холодильнике;

не забывать мыть руки перед едой, а на природе делать это в несколько раз чаще, при любом удобном случае.

Мнение специалиста

Петр Щербаков, докт. мед. наук, проф., зам. директора Научного центра здоровья детей РАМН

В основном под кишечными расстройствами понимаются проявления диареи, метеоризма. Их причинами выступают: отравление токсинами, содержащимися в пищевых продуктах (истек срок годности, не соблюдены условия хранения); употребление пищи, воды с непривычным для ферментной системы составом микроэлементов (в туристических поездках и путешествиях); заражение различной патогенной флорой (стафилококки, кишечная палочка, дизентерийная амеба). Еще одна причина — последствие простудных заболеваний, когда на фоне применения антибактериальной терапии развивается антибиотико-ассоциированная диарея.

До начала лечения следует помнить о двух моментах. Если диарея многократная (до 5—6 раз в день), сопровождается повышением температуры, рвотой и продолжается более одного дня, необходимо обращаться к врачу. Если все ограничивается лишь расстройством кишечника в форме диареи, можно попытаться справиться своими силами, используя набор безрецептурных лекарственных средств, которые есть в свободной продаже в любой аптеке. Не стоит забывать, что лечение должно быть комплексным. Первый этап — регидратация организма, компенсация потерянной жидкости. Это особенно важно для маленьких детей, у которых даже небольшая потеря жидкости сразу вызывает значительные изменения в организме. Для этого используются различные солевые растворы для пероральной регидратации, рекомендованные к применению ВОЗ и ЮНИСЭФ.

Второй этап заключается в прекращении самой диареи и восстановлении функций кишечника. Здесь хотелось бы отметить, что такие известные средства, как препараты на основе лоперамида, должны использоваться с большой осторожностью, потому что они достаточно быстро прекращают диарею, но при этом сильно приостанавливают перистальтику кишечника, давая возможность различным шлакам и токсинам всасываться через его стенки в кровь, вызывая общую интоксикацию организма. Поэтому такие препараты можно рассматривать только как средство первой помощи и использовать не более одного раза. Эти нежелательные эффекты отсутствуют при приеме сорбированных пробиотиков, состоящих из бифидо- и лактобактерий. А лечебный эффект не заставит себя ждать.

Нельзя забывать и о фитотерапии — отвары черемухи, коры дуба, обладающие дубильными свойствами, также способствуют остановке диареи. И конечно же активные энтеросорбенты, которые направлены как на приостановление процесса диареи путем адсорбции шлаков и токсинов, так и на цитомукопротективный эффект — восстановление продукции слизи в самой слизистой оболочке кишечника. Последнее особенно важно, т.к. именно в слизи находится большинство защитных факторов организма.

Если же диарея вызвана бактериальными агентами, то, скорее всего, после соответствующих обследований врач назначит антибиотикотерапию.

Что касается профилактики. Для начала совет путешественникам и туристам. Желательно избегать обильной пищи накануне поездки, по приезде начинать употребление местных продуктов с небольших доз, а в помощь своему желудку использовать мягкие ферментные препараты панкреатической группы.

Ну а для остальных меры профилактики вполне банальны — соблюдение правил личной гигиены и тщательная обработка продуктов питания (кипятить молоко, прожаривать мясо, мыть фрукты и овощи).

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.medlinks.ru/>