Автор: http://www.jlady.ru/
24.08.2012 11:46 - Обновлено 16.05.2018 13:59



Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Что помогает от изжоги? Этот вопрос врачи-гастроэнтерологи слышат чаще всего. И не удивительно – как гласит медицинская статистика, от изжоги периодически страдает две трети взрослого населения. А изжога – явление крайне неприятное и выматывающее. Она способна лишить

человека
покоя
и
даже
сна.
Мало
кто
может
оставаться
спокойным
,
когда
в
пищеводе
словно
пожар
разгорелся
.

Давайте попробуем разобраться – как же избавиться от изжоги? Средств очень много, но какое из них действительно поможет от изжоги? Как правило, столкнувшись с изжогой, человек торопится в аптеку, где и приобретает средства от

изжоги
.
Но
не
всегда
фармакологические
препараты
являются
лучшим
выходом
из
ситуации
.
Очень
часто
вполне
можно
обойтись
и без
лекарств
–
народные
средства
помогают
избавиться
от
изжоги
ничуть
не
хуже
.

Что же такое изжога? Это сильное чувство жжения в области груди и гортани. Возни
кает
изжога
из-за
того
что
желудочный
сок
попадает
в
пищевод
.

Вы
же
помните
о том, что в
состав
желудочного
сока
входит
соляная
кислота
? Вот
именно
соляная
кислота
приводит
к
раздражению
, а
потом
воспалению
слизистой
оболочки
пищевода
, в
значит
, и
изжоги
.

Причины появления изжоги

Очень сложно избавиться от изжоги, если не устранить причину ее возникновения. П
оэтому
для
начала
необходимо
узнать
, что
именно
чаще
всего
провоцирует
развитие
изжоги

.
На
самом
деле
этих
причин
не
так
уж
и
много
,
поэтому
понять
,
почему
изжога
начала
мучить
именно
вас,
не
так
уж
и
сложно
.
Главное
,
внимательно
следить
за
своим
организмом
.
Рано
или
поздно
вы
обязательно
заметите
взаимосвязь
между
появлением
изжоги
и тем или

иным
событием
.
Итак
:

- Заболевания желудочно-кишечного тракта

Примерно в половине всех случаев появление изжоги связано с наличием у человека заболеваний желудочно-кишечного тракта. К таким заболеваниям относятся: острый и хронический гастрит, язвенная болезнь желудка и/или двенадцатиперстной кишки, гастроэзофагальный рефлюкс – о нем ниже будет рассказано более подробно.

- Гастроэзофагальный рефлюкс

Данное явление сложно назвать заболеванием – скорее, это анатомическая особенность строения клапана между желудком и пищеводом. В том случае, если клапан изначально слишком слаб, происходит постоянный заброс содержимого желудка в пищевод. Подобная проблема начинает давать о себе знать еще в детском возрасте. У ребенка наблюдается сильная изжога и даже рвота, особенно если ребенок лег сразу же после принятия пищи.

- Переедание

В том случае, если человек любит плотно покушать, вероятность возникновения изжоги возрастает в разы. Происходит это из-за того, что желудок переполнен, а его содержимое начинает давить на клапан. Если давление слишком сильное, не выдержит даже самый сильный клапан – произойдет заброс содержимого.

- Неправильное меню

Не последнюю роль играет и то, какую пищу ест человек, страдающий от изжоги. Чаще всего к изжоге приводят острые, копченые, соленые, жирные и жареные блюда, соусы, приправы, пряности, продукты, содержащие искусственные красители и консерванты. Они сами по себе оказывают очень сильное раздражающее воздействие на слизистую оболочку пищевода и провоцируют изжогу. Более подробно о диете при изжоге вы узнаете ниже.

- Беременность

Рассказывая о причинах, приводящих к возникновению изжоги, нельзя не упомянуть о беременности. Большинство будущих мам сталкиваются с изжогой, особенно во второй половине беременности. Хотя и в первой половине изжога редкостью не является. В первом триместре беременности изжога возникает из-за резко и

кардинально
изменившегося
гормонального
фона
. А
во
второй
половине
беременности
изжогу
провоцирует
сильно
увеличивающаяся
в
размерах
матка
,
давящая
на
желудок
.

ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Диагностика и лечение рака в Таганроге**

Общие рекомендации при изжоге

Прежде чем начать лечение, больной человек должен внимательно ознакомиться с простыми правилами. На первый взгляд может показаться, что они не так уж и важны. Но на самом деле это не так – только при их соблюдении можно избавиться от изжоги. В противном же случае вы только зря потратите силы и время. Итак:

- График приема пищи

Очень важно не только то, что именно есть человек, но и как он это сделает. Во-первых, ни в коем случае нельзя переедать. В том случае, если вас мучает изжога, питание должно быть дробным – принимать пищу необходимо маленькими порциями, но часто. В идеале должно быть 5 – 6 приемов пищи.

Кроме того, нельзя есть перед сном – последний прием пищи должен быть не позднее, чем за два часа. Причем 15-20 минут после еды не стоит даже садиться – вымойте, например, посуду. Кстати говоря, это очень эффективно страхует и от лишнего веса. И не стоит есть сразу же после пробуждения – организм должен успеть «проснуться». Как правило, эти простые правила облегчают состояние больного человека в разы, даже без дополнительного лечения.

- Отказ от вредных привычек

Курение и употребление алкогольных напитков неизбежно приводит, рано или поздно, к развитию изжоги. И лечить изжогу, не отказавшись от вредных привычек, практически бесполезно – она будет возвращаться снова и снова. Поэтому, если уж вы не можете полностью отказаться от сигарет и спиртного, то хотя бы сведите их употребление к минимуму.

Кстати говоря, к вредным привычкам необходимо отнести и употребление кофе и кофеиносодержащих напитков. Кофеин оказывает очень сильное раздражающее воздействие на слизистую оболочку пищевода. Да и развитие гастрита очень даже вероятно. Поэтому уменьшите количество потребляемого кофе – это весьма благоприятно скажется на всем вашем организме, а не только на состоянии пищеварительного тракта.

- Одежда

Да-да, не удивляйтесь! Порой именно неправильно подобранная одежда способна ст ать
виновницей
приступов
изжоги

.
Особенно
это
касается
женщин
–
именно
они,
стремясь
казаться
стройнее
,
очень
часто
покупают
одежду
на
размер
меньше
. А в
итоге
,
помимо
некрасивых
складок
и
проблем
с
кровообращением
,
может
появиться
изжога
.
Ведь
одежда
пережимает
еще и
желудок
.
Ведь
не
зря в
средние
века
,

когда
дамы
носили
корсеты
,
изжога
– как и
обмороки
–
считалась
непременным
атрибутом
дам
высшего
общества
.

Средства экстренной помощи

Для начала мы вам расскажем о средствах экстренной помощи, когда изжога донимает так, что терпеть нет больше сил. Однако помните – эти средства можно использовать только в крайнем случае. Основным методом лечения изжоги эти средства стать не должны ни в коем случае – они могут оказать на организм негативное действие. Ни в коем случае нельзя применять эти средства для лечения подростков, беременных женщин и пожилых людей.

- Содовый раствор

Старое и излюбленное многими людьми средство для устранения приступа изжоги – это самая обычная пищевая сода. Для приготовления данного средства разведите в половине стакана теплой кипяченой воды одну чайную ложку пищевой соды, тщательно размешайте. Выпейте раствор залпом.

Изжога исчезнет буквально через минуту. Но будьте готовы к тому, что появится сильная отрыжка – это сода вступает в реакцию с соляной кислотой, содержащейся в желудочном соке. Подобное средство действует на желудок крайне негативно, поэтому прибегайте к нему в самых крайних случаях.

- Молоко и активированный уголь

Еще одно весьма действенное средство – это раствор активированного угля. Для его приготовления вам понадобится половина стакана теплого кипяченого молока и 10 таблеток активированного угля. Активированный уголь тщательно измельчите и растворите в молоке, выпейте залпом. Конечно же, это средство помогает не так быстро, как содовый раствор – изжога отступит примерно через 20 минут. Но и для желудка оно не так вредно, как сода.

- Фасоль

Если вы часто страдаете от изжоги, всегда держите наготове несколько замоченных фасолин. Как только начинается приступ изжоги, сразу же очистите фасоль от кожуры, истолките в пюре. Съешьте одну столовую ложку, запейте половиной стакана воды. Изжога отступит уже через несколько минут. Да и, как правило, ближайшие несколько дней она не возвращается.

Лечение изжоги народными средствами

Экстренные средства состояние, конечно же, улучшают достаточно быстро. Однако радикально ни одно из этих средств не помогает – изжога будет постоянно повторяться. Поэтому для лечения изжоги необходимо использовать другие рецепты. Конечно же, приступ изжоги устранить с их помощью не удастся. Но систематическое лечение очень быстро, а главное надолго избавит вас от изжоги. Итак:

- Гречневая крупа

Для приготовления этого средства вам понадобится 500 грамм гречневой крупы. Обжарьте крупу на раскаленной сковородке – она должна приобрести темно-коричневый цвет. После этого при помощи кофемолки измельчите крупу до состояния муки. Два раза в сутки принимайте по одной чайной ложке подобного порошка. Продолжительность лечения – три недели.

- Отвар ромашки

Как известно, аптечная ромашка обладает большим количеством положительных свойств. Она является поистине универсальным «лекарем», который помогает при большинстве заболеваний. Не стала исключением и изжога – очень хорошо помогает отвар ромашки. Готовится он следующим образом: поместите в эмалированную кастрюлю пять столовых ложек сухих соцветий аптечной ромашки, залейте одним литром воды и доведите до кипения.

После того как отвар закипит, уменьшите огонь и кипятите в течение 15 минут. Потом накройте кастрюлю крышкой и укутайте махровым полотенцем, оставьте настаиваться на два часа. После этого процедите при помощи марлевой ткани и перелейте в стеклянную емкость. Храните отвар только в холодильнике, не более трех суток. Принимать отвар нужно перед каждым приемом пищи, по половине стакана. Продолжительность лечения три недели, не меньше.

- Сырой сок картофеля

В том случае, если вас мучает не только изжога, но и гастрит, стоит обратить внимание на картофельный сок. Картофельный сок прекрасно понижает уровень кислотности желудочного сока, снимает воспалительный процесс слизистой оболочки не только пищевода, но и желудка. Больной человек должен выпивать по половине стакана свежего картофельного сока, три раза в день. Принимать сок необходимо за 15 минут до приема пищи, а также непосредственно перед сном.

- Яблоки и морковь

Очень эффективное и вкусное средство от изжоги – это морковь и яблоки. Можно каждое утро выпивать по стакану свежевыжатого морковного и яблочного сока – хотите, смешивайте их, а хотите – чередуйте. Продолжительность подобного лечения – не меньше одного месяца. Иногда на ежедневное приготовление соков – а уж тем более по утрам – просто не хватает времени. Не беда – съешьте свежее яблоко или морковь – эффект будет примерно таким же. Лечение также необходимо продолжать не меньше месяца.

В любом случае для лечения изжоги очень важна систематичность, соблюдение всех

правил. И все же постарайтесь обратиться за консультацией к врачу-гастроэнтерологу. Крайне редко, но все же бывают случаи, когда изжога свидетельствует о наличии тех или иных серьезных заболеваний. Поэтому лучше перестраховаться, чем не заметить проблему. Будьте здоровы!