

Изжога: причины, симптомы, первая помощь

Под **изжогой** подразумевают чувство жжения за грудиной и/или под ложечкой, распространяющееся снизу вверх, индивидуально возникающее в положении сидя, стоя, лежа или при наклонах туловища вперед, иногда сопровождающееся ощущением кислоты и/или горечи в глотке и во рту, нередко связанное с чувством переполнения в эпигастрии, возникающее натощак или после употребления какого-либо вида твердых или жидких пищевых продуктов, алкогольных или неалкогольных напитков или акта табакокурения.

Изжога появляется при естественном забросе содержимого желудка в пищевод и в рот и вызывает сильное жжение пищевода и полости рта, не имеющих, в отличие от желудка, защиты от желудочного сока.

Большая часть взрослых людей хоть раз в жизни испытывали изжогу. И, конечно, они считают себя здоровыми людьми. Так и есть. Каждый человек может столкнуться с изжогой, если склонен к перееданию, употреблению чересчур острой, жирной, жареной копченой пищи, злоупотребления кофе, крепким чаем, напитками с мятой. Так же провоцирующим фактором может быть алкоголь и некоторые овощи (томат, редька, редис) и фрукты (яблоки, лимоны, слива, ревень, щавель). Забросу желудочного содержимого в пищевод способствует все ситуации, при которых повышается внутрибрюшное давление, такие как поднятие тяжестей, беременность, запоры и метеоризм. Таким образом, если любой из вас вдруг почувствовал неприятные ощущения, похожие на изжогу и это случилось: а) однократно, б) после погрешности в диете в) прекратилось достаточно быстро г) не имело других сопутствующих симптомов – значит, вам просто стоит более регулярно и рационально питаться

Важно отметить, что пациенты порой недооценивают значение изжоги. Данный симптом либо игнорируется, либо нередко лечится самостоятельно, независимо от выраженности проявления изжоги. Жалобы на изжогу являются одними из самых распространенных в гастроэнтерологической практике, так как сопровождают множество заболеваний, таких как: язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, гастрит, хронический панкреатит, хронический холецистит, дискенизия желчевыводящих путей, желчекаменная болезнь, недостаточность пищеводного сфинктера, рефлюксная гастроэзофагеальная болезнь и т.д.

Симптомы, которые чаще всего сопровождают изжогу:

Помимо ощущения жара, жжения и дискомфорта за грудиной и (или) в подложечной области, возможно появление следующих признаков:

- Отрыжка кислым.
- Боль за грудиной.
- Боль в подложечной области, усиливающаяся после еды и длящаяся 1-1,5 часа.
- Кислый привкус во рту (особенно ночью).
- Усиление изжоги, когда больной лежит или длительно работает, наклонившись (например, на огороде или во время мытья пола), а также после еды.

Следует не забывать о том, что некоторые симптомы (например, боль за грудиной) могут свидетельствовать о таких серьезных заболеваниях, как инфаркт миокарда и приступ

стенокардии. Поэтому, так как причин возникновения изжоги много, при частой или впервые появившейся изжоге, особенно при появлении дополнительных признаков нездоровья (похудение, тахикардия, бледность и пр.), следует обратиться к врачу.

Вы почувствовали изжогу? Запишитесь на прием к специалисту и посмотрите, что из вашей аптечки может вам помочь.

Для быстрого устранения изжоги многие люди предпочитают «гасить» ее пищевой содой. Сода действительно помогает на какое-то время нейтрализовать соляную кислоту, содержащуюся в желудочном соке. Однако углекислый газ, который вырабатывается в результате этой реакции, резко распирает желудок. Это может вызывать неприятные ощущения и даже спровоцировать желудочное кровотечение в том случае, если у пациента есть сопутствующая язвенная болезнь. Кроме того, сода провоцирует увеличение секреции кислоты уже через полчаса после ее приема, а значит – симптомы изжоги будут только усиливаться. Поэтому не стоит прибегать к такому методу, тем более что для устранения изжоги существуют безопасные препараты.

Хорошо помогает употребление любой щелочной (гидрокарбонатной) минеральной воды, отвар (настой) льняного семени. Из медикаментозных препаратов выделяются группы антацидов. Эти препараты широко известны и распространены. Всем знакомы названия: Альмагель, Фосфалюгель, Маалокс, Ренни. Механизм их действия основан на связывании солями Магния и Алюминия соляной кислоты в желудке. Более современная группа препаратов - альгинаты. Эти препараты не просто связывают соляную кислоту, а еще и образуют на поверхности слизистой оболочки гелевую пленку, которая защищает слизистую от дальнейшего повреждающего действия агентов. Для длительного лечения применяют препараты Ингибиторов Протоновой Помпы (ИПП). Они блокируют выработку соляной кислоты в стенках желудка на более длительный промежуток времени.

Какие же методы обследования есть в арсенале современного врача? В первую очередь, это ФиброЭзофагоГастроДуоденоскопия. Это визуальное исследование, при котором с помощью оптического волокна можно осмотреть органы верхнего отдела желудочно-кишечного тракта (пищевод, желудок, двенадцатиперстная кишка). После исследования врач будет знать, есть ли изменения на стенках пищевода, и какие заболевания могли стать причиной беспокойства. Если нет возможности провести ФЭГДС, то подобную информацию можно получить с помощью рентгенографии с контрастной взвесью. В этом случае пациент выпивает препарат, и после попадания его в желудок делают серию рентгеновских снимков с разных точек. Но, во-первых, метод менее информативен, Во-вторых, связан с дополнительным облучением пациента, в-третьих, невозможно получить образцы ткани для дополнительного исследования. Это значительно сужает круг показаний к назначению этого метода обследования.

При рефлюксе в ночное время, когда пациент находится в горизонтальном положении, заброс кислого содержимого может проходить до ротовой полости, разрушая эмаль зубов. Поэтому может потребоваться консультация и лечение в стоматологическом кабинете.

Профилактика изжоги:

- о ешьте часто и небольшими порциями;
- о откажитесь от острых, жареных, жирных блюд, кислых напитков, чеснока, сырого лука, кислых фруктов, ограничьте потребление шоколада, алкоголя, кофе, не пейте крепкий чай;

- о не наклоняйтесь после еды;
- о ужинайте как минимум за 2 часа до сна;
- о поднимите сантиметров на 10 изголовье кровати, подложив что-нибудь под ее ножки – это снизит риск изжоги во сне;
- не затягивайтесь туго ремнем, не надевайте тесную одежду, бандажи и корсеты, перетягивающие живот.
- При избыточном весе заняться похудением, при гиподинамии – умеренными физическими нагрузками (без наклонов).

Опасность данный симптом (изжога) представляет в случае длительного отсутствия диагностики и лечения заболеваний, вызвавших его. На месте воспаления слизистой оболочки при продолжении действия повреждающего фактора образуется язва. Она может проникать на всю толщину стенки и вызвать нарушение ее целостности. Рубец, образующийся на месте зажившей язвы, может сужать просвет пищевода и затруднять прохождение по нему пищи. Это лечится только с помощью операции. Поэтому недооценивать изжогу нельзя. **Обращайтесь к врачу и лечитесь вовремя**

Берегите свое здоровье!

Ваш врач-гастроэнтеролог Бородкина Алина Владимировна