

кстати

Боль — сторожевой пёс здоровья

Что должно послужить сигналом для обращения к гастроэнтерологу?

Доцент кафедры пропедевтики внутренних болезней №1 ПГМА Юрий Бобылёв:

— На первое место среди симптомов поражения желудочно-кишечного тракта я бы поставил изжогу, на второе — отрыжку. Но хотя эти жалобы встречаются наиболее часто, люди не идут с ними к гастроэнтерологу. И только боль заставляет обратиться к врачу. Не случайно древние греки говорили: «Боль — это сторожевой пёс здоровья».

Но когда появляется боль, случай уже может быть запущенным. Поэтому крайне важно обращаться к специалистам при первых симптомах.

Многие же, считая изжогу несущественной, пытаются «гасить» её содой. Мы называем таких «содоманы». Если принимать соду, и вздутие живота увеличивается, и изжога возвращается. Но не надо заниматься самолечением! Важно своевременно обратиться за медицинской помощью.

Что такое капсульная эндоскопия?

Капсульная эндоскопия — это, по сути, «прямая трансляция» из внутренних органов человека. После специальной подготовки, очищения организма, пациент глотает капсулу размером 11 на 24 мм. Вес её составляет 4 г. В неё вмонтированы камера, источники света, радиопередатчик и батарейки. Капсула передвигается по желудочно-кишечному тракту за счёт естественной перистальтики. Всё, что она «видит», записывается на специальный приёмник (ресивер), который обследуемый носит на поясе.

Обследование занимает 12 часов. Капсула одноразовая, утилизируется естественным способом. «Ловить» её не надо, вся информация содержится на ресивере, впоследствии будет перенесена на компьютер и изучена специалистом.

Заведующая эндоскопическим отделением городской клинической больницы №4 Наталья Ложкина:

— Капсульная эндоскопия — практически единственная возможность качественно обследовать тонкий кишечник. Своевременно диагностировать его заболевания было очень сложно, потому что некоторые его участки недоступны для существовавших ранее методов. Очень часто болезни тонкого кишечника обнаруживались уже в запущенной стадии. Сегодня — с помощью капсульной эндоскопии, настоящего прорыва в диагностике, — выявляются самые разные болезни: полипы, липомы, другие опухоли; воспалительные заболевания; кровотечения неясной этиологии. Патологии можно выявить на самой ранней стадии. А это, как правило, служит гарантией успешного лечения и выздоровления пациента.

Самое главное — доскональное следование рекомендациям врача при подготовке и во время обследования.



ОВОЩИ И ФРУКТЫ
ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНОЙ
СОСТАВЛЯЮЩЕЙ
АНТИРАКОВОЙ И
КАРДИОПРОТЕКТИВНОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ

Увеличение потребления фруктов и овощей в настоящее время относится к так называемым «глобальным вызовам профилактики» в России. Овощи и фрукты являются важной составляющей антираковой и кардиопротективной профилактики. Среди овощей максимальной антираковой защитой обладают такие уральские овощи, как капуста, свёкла, чеснок. Из ягод — малина.

Считается, что вегетарианство для холодных климатических зон не является оптимальным. Поэтому курица, рыба, нежирные сорта мяса также должны быть в пищевом рационе пермяка, обеспечивая его белковую составляющую.

Не забывайте один из самых главных принципов. Принимайте пищу в позитивном настроении, с приятными вам людьми. Помните, что вы пропитываете своими эмоциями то, что вы едите. Как говорится, лучше с умным дрова рубить, чем с глупым вино пить. ❏