

Е. Р. Свито

ГАСТРОЭЗОФАГЕАЛЬНАЯ РЕФЛЮКСНАЯ БОЛЕЗНЬ

УЗ «Минский клинический консультативно-диагностический центр»

В данной статье речь идет о всем известном симптоме – изжоге и тесно связанном с ним заболеванием – ГЭРБ. В кратком и доступном изложении описаны причины и механизм развития заболевания и симптома в частности, а также их осложнения.

Подробно даны рекомендации по корректировке образа жизни. Статья полезна как для специалистов с медицинским образованием, так и для широкого круга читателей.

Ключевые слова: гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, изжога.

E. R. Svito

GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE

This article will focus on the well-known symptom of heartburn and a disease closely related to it – GERD. In a concise and accessible presentation, the causes and mechanism of the development of the disease and symptom in particular, as well as their complications, will be described.

Detailed recommendations for adjusting lifestyle are given. It will be useful both for specialists with medical education and for a wide range of readers.

Key words: gastroesophageal reflux disease, heartburn.

Изжога... Сколько людей не испытывали это неприятное чувство жжения за грудиной или в верхней части живота, без или с иррадиацией в шею и лопатку!? Чаще всего оно возникает при забросе (рефлюксе) кислого содержимого желудка в пищевод, раздражая тем самым стенку последнего. А также и при более дистальном забросе желчного содержимого из двенадцатиперстной кишки в желудок, а впоследствии и в пищевод.

Под маской данного состояния скрывается чаще всего столь неприятная болезнь, как гастроэзофагеальный рефлюкс или ГЭРБ, приводящая к не менее неприятным осложнениям: эритематозный и эрозивный эзофагиты, язвы, стриктуры пищевода, кровотечения, пищевод Барретта и т.д.

Каковы же причины развития ГЭРБ:

– выраженный кифоз грудного отдела позвоночника, сопровождающийся развитием грыжи пищеводного отдела диафрагмы. Простыми словами, это искривление позвоночника и увеличение диаметра диафрагмального кольца, на уровне которого находится пищеводно-желудочный переход и которое разде-

ляет грудную и брюшную полости. Слабость этого кольца-сфинктера вызывает пролапс желудка в грудную полость, что и называется грыжей;

– гастродуоденальные язвы-дефекты слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки, которые мешают сокращать стенки органов и проталкивать пищу в дистальные отделы желудочно-кишечного тракта. Скопление еды в желудке перерастягивает его и повышает внутрибрюшное давление, что усугубляет заброс содержимого в пищевод;

– пилородуоденальный стеноз-спазм и сужение мышцы-перехода желудка в луковицу двенадцатиперстной кишки;

– хронический бескаменный и калькулезный холецистит;

– оперативные вмешательства по поводу язвы и рака желудка;

– парез желудка;

– ахалазия кардии;

– увеличение интраабдоминального давления вследствие образа жизни;

– некоторые лекарственные препараты: нитраты, альфа-адренолитики, бета-адреномиме-

тики, холинолитики, блокаторы кальциевых каналов, морфин, барбитураты и др.;

– пищевые продукты: жиры, шоколад, кофе, цитрусовые и др.;

– курение, алкоголь.

Медикаментозным лечением данного клинического состояния и болезни занимаются врачи-терапевты и гастроэнтерологи. Сам же пациент может предотвратить появление изжоги или уменьшить ее проявления коррекцией образа жизни и соблюдением некоторых рекомендаций:

– уменьшить калорийность рациона, снизить содержание жира в пище;

– обогатить рацион белковой пищей, способствующей повышению тонуса нижнего пищеводного сфинктера, обладающей кислотонейтрализующими свойствами;

– исключить употребление наваристых бульонов, копченостей, солений, приправ, кислых соков;

– не запивать еду минеральной водой или соком, а употреблять жидкость до приема пищи;

– частое дробное питание в одно и то же время;

– отказаться от употребления алкоголя, газированных напитков, курения;

– не принимать пищу позднее, чем за 3 часа до сна, не ложиться после еды;

– избегать физических упражнений после еды, связанных с перенапряжением мышц брюшного пресса;

– спать с приподнятым на 10–15 см изголовьем кровати;

– не носить тесную одежду, тугие пояса, бандажи, корсеты.

Поступила 10.02.2023 г.