






**ДАНИЭЛА ПУРГИНА,**  
врач-гастроэнтеролог, диетолог,  
автор блога @doctor.purgina

# КАК ПОНЯТЬ СВОЙ ЖКТ

**БЕЗОБИДНЫЕ СИГНАЛЫ ВАШЕГО ОРГАНИЗМА  
И СИМПТОМЫ, НА КОТОРЫЕ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО  
Москва 2023

УДК 616.3  
ББК 54.13  
П88

Иллюстрации В. Давлетбаевой

**Пургина, Даниэла Сергеевна.**

П88 Как понять свой ЖКТ. Безобидные сигналы вашего организма и симптомы, на которые стоит обратить внимание / Даниэла Пургина. — Москва : Эксмо, 2023. — 240 с. : ил.

ISBN 978-5-04-177896-5

Наш ЖКТ — это не просто длинная трубка для еды, а сложнейший механизм со множеством функций. В нем находится целая вселенная микроорганизмов, синтезируются важнейшие вещества, происходят процессы, напрямую влияющие на наше самочувствие и настроение. Гастроэнтеролог и диетолог Даниэла Пургина в книге «Как понять свой ЖКТ» расскажет вам о самых интересных особенностях этой удивительной системы организма.

Как происходит переваривание пищи? Почему ЖКТ иногда называют шестым органом чувств? Из-за чего возникают изжога, диарея, запор и вздутие? Какие виды боли характерны для ЖКТ и что они могут означать? Что такое микробиота? Вы узнаете об устройстве желудочно-кишечного тракта и симптомах со стороны ЖКТ, которые могут говорить о проблемах со здоровьем.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 616.3  
ББК 54.13**

© Д. С. Пургина, текст, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-177896-5

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . . 8

### ГЛАВА 1. СТРОЕНИЕ

**ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ.** . . . . . 11

Полые трубчатые органы . . . . . 15

Паренхиматозные органы . . . . . 24

Кишечная микробиота . . . . . 30

Функциональные и органические  
заболевания ЖКТ . . . . . 32

**ГЛАВА 2. ВСЕЛЕННАЯ ВНУТРИ НАС.** . . . . . 37

Микрофлора полости рта . . . . . 40

Микробиота желудка и кишечника . . . . . 43

Формирование микробиоты . . . . . 45

Функции микробиоты . . . . . 49

Как питание влияет на микробиоту? . . . . . 55

### ГЛАВА 3. ВИСЦЕРАЛЬНАЯ

**ГИПЕРЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ,**

**ИЛИ ПОЧЕМУ ЖКТ МОЖНО СЧИТАТЬ**

**ШЕСТЫМ ОРГАНОМ ЧУВСТВ?** . . . . . 59

**ГЛАВА 4. О ВКУСЕ И ЕГО НАРУШЕНИЯХ** . . . . . 71

Как же формируются вкусовые ощущения? . . . . . 73

Какие бывают вкусы и зачем нам важно  
их распознавать? . . . . . 79

Какие еще вкусы выделяют ученые? . . . . . 84

Почему возникают нарушения вкуса? . . . . . 86

**ГЛАВА 5. НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА** . . . . . 93

Классификация галитоза . . . . . 95

К каким специалистам обращаться  
при возникновении галитоза? . . . . . 100

<b>ГЛАВА 6. СУХОСТЬ ВО РТУ (КСЕРОСТОМИЯ)</b> . . . . .	101
Клинические проявления сухости во рту . . . . .	105
Причины ксеростомии . . . . .	105
<b>ГЛАВА 7. СИНДРОМ ПЫЛАЮЩЕГО РТА</b> . . . . .	107
Каковы возможные причины развития СПР?. . . . .	111
<b>ГЛАВА 8. ЧТО ТАКОЕ GLOBUS HYSTERICUS?</b> . . . . .	115
<b>ГЛАВА 9. НАРУШЕНИЯ ГЛОТАНИЯ: ДИСФАГИЯ И ОДИНОФАГИЯ</b> . . . . .	121
Дисфагия . . . . .	127
Одинофагия . . . . .	132
Диагностика дисфагии . . . . .	134
<b>ГЛАВА 10. ОТРЫЖКА, СРЫГИВАНИЕ ПИЩЕЙ, ТОШНОТА</b> . . . . .	135
Срыгивание пищей . . . . .	140
Тошнота и рвота . . . . .	142
<b>ГЛАВА 11. ИЗЖОГА</b> . . . . .	149
Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь . . . . .	151
Гиперчувствительный пищевод . . . . .	155
Функциональная изжога . . . . .	157
Диагностика и выявление причин изжоги . . . . .	158
<b>ГЛАВА 12. ЧУВСТВО ТЯЖЕСТИ В ЖЕЛУДКЕ</b> . . . . .	159
Как работает желудок? . . . . .	162
Почему возникает чувство тяжести? . . . . .	164
Какие факторы влияют на скорость опорожнения желудка?. . . . .	167

## **ГЛАВА 13. 50 ОТТЕНКОВ**

<b>АБДОМИНАЛЬНОЙ БОЛИ</b> . . . . .	169
Как мы воспринимаем боль? . . . . .	173
Функциональная абдоминальная боль . . . . .	176
Боль и висцеральная гиперчувствительность . . . . .	180
Висцеральная гиперчувствительность и синдром раздраженного кишечника. . . . .	182

## **ГЛАВА 14. ВЗДУТИЕ ЖИВОТА**

<b>И ПОВЫШЕННОЕ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ</b> . . . . .	183
Механизмы газообразования в ЖКТ . . . . .	186
Когда углеводы приводят к метеоризму? . . . . .	189
Вздутие живота . . . . .	192

## **ГЛАВА 15. ДИАРЕЯ** . . . . . 195

Что такое диарея? . . . . .	197
Виды диареи . . . . .	199

## **ГЛАВА 16. ЗАПОР** . . . . . 203

Причины возникновения запора . . . . .	206
--	-----

## **ГЛАВА 17. ЧТО ДЕЛАТЬ,**

### **ЕСЛИ ДЕФЕКАЦИЯ НЕ ПРИНОСИТ**

<b>УДОВЛЕТВОРЕНИЯ?</b> . . . . .	209
Причины возникновения . . . . .	214
Лечение . . . . .	215

## **ГЛАВА 18. ЖЕЛТУХА** . . . . . 217

## **ГЛАВА 19. КРАСНЫЕ ФЛАГИ**

<b>В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ</b> . . . . .	225
Что можно отнести к красным флагам? . . . . .	229

Заключение . . . . .	237
----------------------	-----

---

## ВВЕДЕНИЕ



Когда ты что-то любишь, ты готов говорить об этом постоянно...

Вот так и у меня с желудочно-кишечным трактом: бесконечно его люблю и могу вещать о нем часами.

Меня зовут Даниэла Сергеевна Пургина, я практикующий врач-гастроэнтеролог и диетолог, занимаюсь лечением заболеваний ЖКТ у детей и взрослых. Я окончила Военно-медицинскую академию им. С. М. Кирова с красным дипломом, затем в течение двух лет проходила ординатуру по гастроэнтерологии там же.

Сразу после окончания учебы я пошла работать в поликлинику. Мне нравится амбулаторный прием, и поликлиника казалась самым лучшим местом для молодого врача. Свою первую поликлинику я вспоминаю с большой теплотой, во многом благодаря моим прекрасным пациентам. Параллельно с работой я поступила в аспирантуру в Институт эпидемиологии и микробиологии имени Пастера. Темой моей кандидатской диссертации стали воспалительные заболевания кишечника.

Однако работа над кандидатской была отложена на период написания этой книги.

Итак, о чем настоящая книга? Как вы могли уже догадаться, она расскажет вам, что означают различные симптомы со стороны ЖКТ, на какие заболевания они указывают и что с этим делать. Этаким вариант: «Окей, Google, у меня изжога...» Правда, в интернете обычно один вариант страшнее другого. Переход по паре ссылок — и вы глазом моргнуть не успели, как уже пишете завещание и прощаетесь со всеми родственниками, потому что любой симптом якобы неизбежно означает рак.

Эта книга была задумана как адекватный медицинский вариант интернет-поисковика, который позволит вам чуть лучше понять свой ЖКТ и физиологические особенности процесса пищеварения.

Думаю, что каждый из нас хоть раз в жизни сталкивался с какими-либо неприятными ощущениями и симптомами со стороны желудка или кишечника: тошнота, изжога, вздутие, боли в животе, проблемы со стулом. Поэтому, отвечая на вопрос, кому же пригодится данное издание, могу смело сказать — всем. Даже если вы не страдаете от проблем с ЖКТ, прочитав эту книгу, вы сможете объяснить родственникам или знакомым, что означают конкрет-

ные симптомы, снизить градус тревоги, а заодно вовремя отправить их к специалисту.

Хочу обратить ваше внимание, что данная книга не является руководством к самодиагностике или самолечению и не может служить заменой профессиональной медицинской помощи. Это просто дополнительный источник информации, который позволит вам лучше понять свой организм. Если вы впервые столкнулись с каким-либо из симптомов, описанных здесь, обязательно обратитесь к врачу.

# СТРОЕНИЕ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

---

*Глава, в которой мы, прежде чем отправиться в увлекательное путешествие по ЖКТ, поговорим о его анатомическом устройстве.*



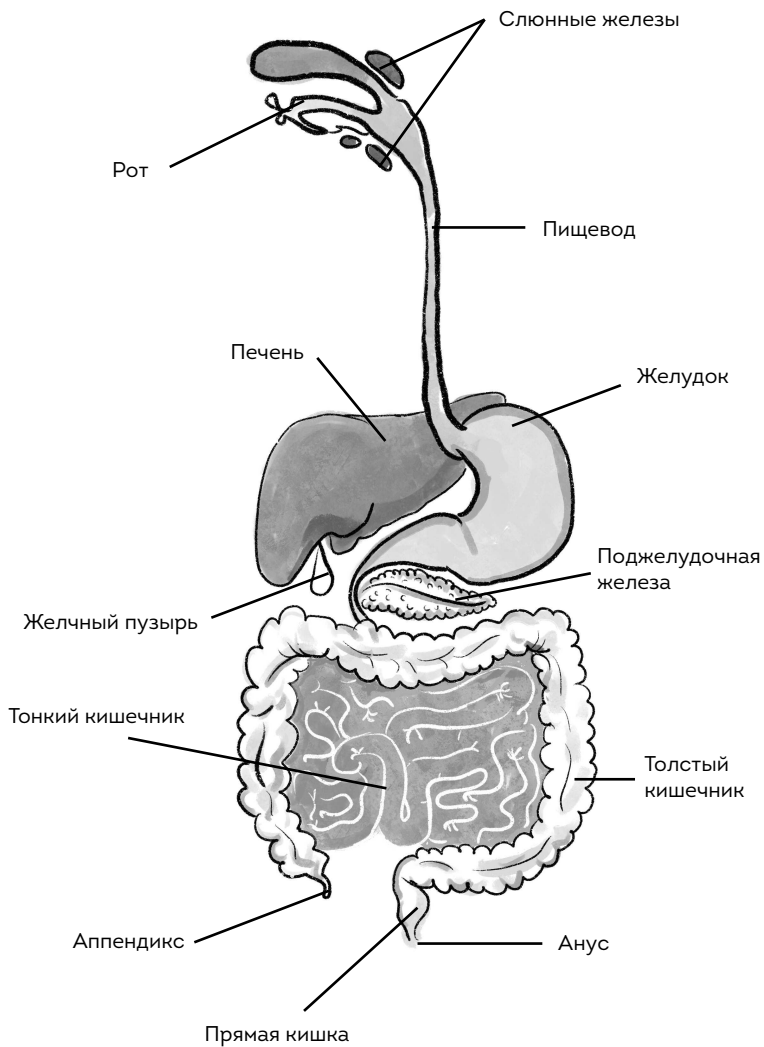


**У**прощенно мы можем представить ЖКТ как длинную пищеварительную трубку, входное отверстие которой — ротовая полость, а выходное — анус.

«Какая скуотища этот ЖКТ», — подумают многие, но внутри пищеварительной трубки происходят совершенно фантастические процессы! Длина ее, согласно современным исследованиям, составляет в среднем около 5,5 м<sup>1</sup>, а если попытаться посчитать общую площадь поверхности ЖКТ, то она составит примерно 32 кв. м, из которых около 2 кв. м приходится на толстую кишку. Если задуматься, то порой жилая площадь самого человека бывает меньше, чем площадь его ЖКТ.

---

<sup>1</sup> Согласно актуальным исследованиям, это усредненные данные, которые показывают длину пищеварительной трубки у здорового взрослого человека весом до 70 кг.



По строению мы можем разделить органы ЖКТ на две группы: *полые трубчатые органы* (пищевод, желудок, желчный пузырь, тонкая и толстая кишка) и *паренхиматозные органы*, которые состоят из плотной ткани-паренхимы (слюнные железы, печень, поджелудочная железа).

---

## ПОЛЫЕ ТРУБЧАТЫЕ ОРГАНЫ

Стенки полых трубчатых органов включают в себя несколько слоев, или оболочек: слизистую, мышечную и наружную.

Гладкая мышечная ткань, из которой состоит средняя оболочка, обладает непроизвольной моторной активностью — *перистальтикой*. Иными словами, стенки полых органов ЖКТ способны волнообразно и согласованно сокращаться, благодаря чему пища и продельвает свой долгий путь от пищевода до прямой кишки.

Перистальтика возникает благодаря тому, что у нас в животе есть собственная нервная система — *энтеральная нервная система* (ЭНС). Подробнее мы поговорим о ней во второй главе.

Существует даже отдельная наука — *нейрогастроэнтерология*, — которая изучает заболевания, связанные с нарушением нервной регуляции работы органов ЖКТ.