



Алексей Парамонов

врач-гастроэнтеролог,
кандидат медицинских наук

**КИШЕЧНИК
С КОМФОРТОМ
ЖЕЛУДОК БЕЗ ПРОБЛЕМ**



МОСКВА
2019

УДК 616.3
ББК 54.13
П18

Во внутреннем оформлении использованы
фотографии и иллюстрации:
Valentina Razumova, marina_ua, Double Brain, Blamb,
Designua, joshya / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

П18 **Парамонов, Алексей Дмитриевич.**
Кишечник с комфортом, желудок без проблем /
А.Д. Парамонов. – Москва : Эксмо, 2019. – 160 с. –
(Академия доктора Родионова).

ISBN 978-5-699-95453-7 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-98334-6 (оф. 2)

Жалобы на боли в области желудка и кишечника – одни из самых распространенных в мире. Причем в одних случаях требуется срочная госпитализация (аппендицит или перитонит, например), а в других – достаточно домашнего лечения. Как узнать, когда «уже стоит волноваться», и чем помочь себе в случае острого приступа боли; какие анализы обязательно сделать, а о каких надо лишь задуматься; нужно ли при гастрите придерживаться специального «стола» или это пережитки прошлого – об этом в книге замечательного врача-гастроэнтеролога Алексея Парамонова.

УДК 616.3
ББК 54.13

ISBN 978-5-699-95453-7
ISBN 978-5-699-98334-6

© Парамонов А.Д., текст, 2017
© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Оглавление

Предисловие	9
От автора	13
Глава 1. Острая и хроническая боль в животе: что делать, если заболело внезапно	16
Глава 2. Боль и дискомфорт в «желудке»	21
2.1. Почему у одного человека не болит большая язва, а у другого невыносимо болит «маленький» гастрит	23
2.2. Невидимые связи: зачем гастроэнтеролог назначает антидепрессант	27
2.3. Гастрит или функциональные нарушения?	30
Глава 3. Хеликобактерная инфекция (H. pylori): насколько она ужасна и заразна	32
3.1. Можно ли гастрит победить диетой? Вся правда о лечебном питании	32

3.2. Инфекционная природа гастрита и язвы	34
3.3. Кого лечить не надо	38
3.4. Методы тестирования и лечения	39
Глава 4. Опоясывающая боль в верхней части живота и боль в подреберьях. Особенности «отечественного» панкреатита	46
4.1. Желчнокаменная болезнь. Когда нужна операция	51
4.2. Можно ли не удалять желчный пузырь	52
4.3. Вся правда о полипах желчного пузыря	52
Глава 5. Боль около пупка, в подвздошных областях, боль по всему животу. Что же раздражает кишечник	57
5.1. Толстая или тонкая	57
5.2. Толстая кишка: причины боли и показания к колоноскопии	61
5.3. Возможные результаты колоноскопии. Что же мы нашли	65
5.4. Синдром раздраженной кишки или дисбактериоз	66
5.5. Маски. Когда на самом деле болит не живот: хроническая боль в передней брюшной стенке; миофасциальный	

болевой синдром; хроническая тазовая боль	77
Глава 6. Тошнота и рвота	82
6.1. Если тошнота и рвота единственные симптомы	83
6.2. Тошнота, рвота и диарея при инфекциях	88
6.3. Обезвоживание	92
Глава 7. Изжога, отрыжка и болезни, с ними связанные	94
7.1. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ)	95
7.2. Нестандартные проявления рефлюкса. Хроническая ангина или ГЭРБ? Острый панкреатит или эзофагоспазм? Просто запах изо рта или... ..	100
7.3. Функциональная изжога и смежные проблемы. Антирефлюксные операции. О жжении в языке	107
Глава 8. Диарея (понос)	112
8.1. Органические причины диареи Неспецифический язвенный колит. Болезнь Крона. Микроскопический колит	113
8.2. Антибиотик-ассоциированная диарея и колит	119

8.3. Панкреатическая стеаторея (диарея) и лечение ферментами	127
8.4. Дисбактериоз и пробиотики: какие «полезные бактерии» на самом деле работают	131
8.5. Функциональная диарея. Синдром раздраженной толстой кишки	132
Глава 9. Запор	135
9.1. Запор у детей	136
9.2. Запор у взрослых и пожилых людей ...	139
Глава 10. Рак пищевода, желудка и колоректальный рак. На роду написано или можно изменить судьбу	145
Об авторе	151
Часто задаваемые вопросы	152
Алфавитный указатель	156



Предисловие



Основатель серии Академия доктора Родионова
Антон Родионов и главный редактор
медицинского направления
Ольга Шестова

От Ольги Шестовой

Желудочно-кишечным трактом занимается врач-гастроэнтеролог, и для освещения этой нужной для здоровья темы мы пригласили Алексея Парамонова. Доктор Парамонов, терапевт, гастроэнтеролог – яркий представитель серии «Академия доктора Родионова» – сможет простым человеческим языком объяснить сложные медицинские вещи о вашем здоровье.

Тема книги важна буквально для каждого, потому что, с одной стороны, всем знаком дискомфорт в области живота, а с другой – в этой медицинской области, как ни в какой другой, распространены мифы и заблуждения, и не только среди нас, пациентов, но и среди врачей. Не все знают, что многие проблемы, с которыми, казалось бы, надо идти к терапевту или педиатру, на самом деле находятся в ведении гастроэнтеролога.

Например, если у вас болит горло, на нем пузырьчатые высыпания, скорее всего, проблема вызвана гастрологическим заболеванием, это может быть энтерит.

У двух процентов детей в нашей стране периодически наблюдается рвота. Это очень большая цифра, если перевести на человеческие жизни. Синдром циклической рвоты – вариант нормы, состояние, которое не требует лечения. К сожалению, педиатры, как правило, почти поголовно не в курсе, и в результате в медицинскую карту младшего школьника записывают «гастрит» и прописывают ненужную терапию.

Диагноз «поверхностный гастрит» часто вообще не имеет смысла и не требует никакого лечения. Просто надо знать, что его пишут, чтобы у недоверчивого пациента было ощущение, что он не зря пришел к врачу, все-таки что-то обнаружили. Учтите, пожалуйста, что поверхностный гастрит – это то же самое, что «практически здоров».

В то же время правильное, вовремя начатое лечение, когда оно действительно нужно, может избавить человека от тяжелых заболеваний, включая он-

кологические. Медицинская статистика бесстрастно фиксирует, что количество людей, болеющих раком желудка, снизилось во много раз с тех пор, как начали принимать меры по уничтожению хеликобактер пилори, – это называется «эрадикация». Эти явные успехи медицины больше других убеждают в необходимости получения проверенной информации от знающего врача, такого как автор этой книги Алексей Парамонов.

Прочитав эту книгу, вы сможете задавать врачу вопросы, которые помогут ему быстрее поставить диагноз и определиться с необходимостью лечения или обоснованного отказа от него. Всегда нужно помнить, что есть болезни, которые не требуют агрессивной терапии и проходят со временем сами.

Главный редактор
медицинского направления,
канд. биол. наук *Ольга Шестова*

От Антона Родионова

Гастроэнтерология — раздел медицины с очень непростой судьбой. Когда в 90-е годы поднялся «железный занавес» и выяснилось, что «буржуазная» наука ушла далеко вперед, то гастроэнтерология оказалась одним из самых консервативных разделов терапии, который до последнего не хотел сдавать завоеваний «советской медицинской школы»: до сих пор у гастроэнтерологов лидирует «большая тройка» достаточно бессмысленных диагнозов: га-

стрит, панкреатит и дисбактериоз. Несмотря на то, что мировая медицинская литература сейчас вполне доступна, большинству практикующих врачей оказалось очень непросто привести свою практику в соответствие с общемировыми тенденциями. В связи с этим найти грамотного гастроэнтеролога — это как найти иголку в стоге сена. Когда меня спрашивают, могу ли я посоветовать хорошего врача, который занимается болезнями желудочно-кишечного тракта, то долго размышлять не надо: отправляйтесь к доктору Алексею Парамонову.

Признаюсь, будучи по первому образованию терапевтом, в дальнейшем посвятившим свою практику кардиологии, я чуточку недолюбливаю гастроэнтерологию по одной простой причине — далеко не во всех ее разделах я уверенно ориентируюсь. Хотя мне, как преподавателю, приходится постоянно читать различные специализированные руководства, я вдруг с удивлением для себя обнаружил, что книга доктора Парамонова даже для меня расставила многие вещи на свои места.

Наслаждайтесь увлекательным литературным путешествием по желудочно-кишечному тракту, и пусть изжоги, поносы и запоры обойдут вас стороной!

Основатель серии
«Академия доктора Родионова»
канд. мед. наук *Антон Родионов*

От автора

Уважаемые слушатели Академии доктора Родионова! Вы уже успешно освоили девять курсов книг по различным разделам медицины и держите в руках десятую, посвященную гастроэнтерологии.

В медицинском институте будущие врачи на первых курсах, изучив сначала фундаментальные медицинские науки – биологию, биофизику, патологическую и нормальную физиологию и анатомию, фармакологию, – переходят к изучению болезней и их симптомов. На более старших курсах акцент делается уже на синдромы – различные сочетания симптомов, которые врач, как детектив, должен распознать и найти их причину – болезнь. Хотя эта книга, как и все остальные выпуски «Академии», написана несложным языком, мы все же почувствуем себя старшекурсниками и рассмотрим материал не по отдельным заболеваниям, а по синдромам. Почему, я полагаю, такой подход может быть более уместен? Думаю, нашему читателю интересна не только общая, энциклопедическая, информация в гастроэнтерологии, но и практический аспект использования

этой информации. Например, здесь не будет глав «Язвенная болезнь» или «Гастрит». Но будет глава, посвященная боли и дискомфорту в верхней части живота, тошноте и рвоте, где от этих симптомов мы постепенно, логически придем к их причинам – язвенной болезни, функциональной диспепсии или хроническому гастриту. Названия самих болезней по большей части в оглавлении не упоминаются, но их легко будет найти в алфавитном указателе, который даст ссылку на страницу, где расследуют «преступления» искомой болезни и показывают ее диагностические признаки.

Еще одна особенность этой книги – в ней много клинических примеров (как сейчас принято говорить – кейсов), каждый из которых взят из моей практики, и их описание отражает те этапы поиска и обследований, которые пришлось пройти с реальным больным для постановки диагноза. Иногда этот путь был долгим и многолетним. Я предложу вам использовать определенный логический аппарат, который может сократить этот путь многократно и позволит задавать вашему лечащему врачу правильные вопросы, совместно с ним быстрее обнаружить болезнь и назначить правильное лечение.

Третья особенность – значительное место в книге занимают клинические случаи гастроэнтерологических пациентов с психосоматическими расстройствами. Афоризм «все болезни от нервов» в значительной мере справедлив, особенно это ярко видно на примере болезней желудочно-кишечного тракта.

Четвертая особенность – это свойство всей этой серии. Вы не найдете здесь скрытой рекламы, препаратов с недоказанной эффективностью и секретных чудо-разработок. Коммерческие названия лекарств используются наряду с международными, поскольку именно под этими названиями они продаются в аптеках. Врачи – авторы книг серии «Академия доктора Родионова» – предлагают вам диагностические и лечебные алгоритмы, основанные на международных рекомендациях профессиональных ассоциаций: европейской, американской, японской, российской и т.д., которые основаны на данных современных исследований, выполненных по правилам доказательной медицины, когда каждое утверждение требует проверки математикой и сравнения с контрольной группой, если это в принципе возможно.

С уважением, Алексей Парамонов.

