


ДАНИЭЛА ПУРГИНА

КАК ПОНЯТЬ СВОЙ ЖКТ

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

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

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, 2025. — 240 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-221679-4

Наш ЖКТ — это не просто длинная трубка для еды, а самый сложный механизм с 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 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», 2025

ISBN 978-5-04-221679-4

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

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

ГЛАВА 13. 50 ОТТЕНКОВ

АБДОМИНАЛЬНОЙ БОЛИ	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

И ПОВЫШЕННОЕ ГАЗООБРАЗОВАНИЕ	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 УДОВЛЕТВОРЕНИЯ? 209

Причины возникновения	214
Лечение	215

ГЛАВА 18. ЖЕЛТУХА 217

ГЛАВА 19. КРАСНЫЕ ФЛАГИ В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ. 225

Что можно отнести к красным флагам?	229
---	-----

Заключение	236
Алфавитный указатель	237

ВВЕДЕНИЕ



Когда 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 имени 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 большим теплом, во многом благодаря моим прекрасным пациентам. Параллельно с работой я поступила в аспирантуру Института 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 уже могли догадаться, она расскажет вам, что означают различные симптомы со стороны ЖКТ, на какие заболевания они указывают и что с этим делать. Этаким вариант: «О'кей, 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: тошнотой, изжогой, вздутием, болями в животе, проблемами со стулом. Поэтому, отвечая на вопрос, кому же пригодится это издание, могу смело сказать: всем. Даже если вы не страдаете от проблем с ЖКТ, прочитав эту книгу, 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 эта книга — не руководство 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

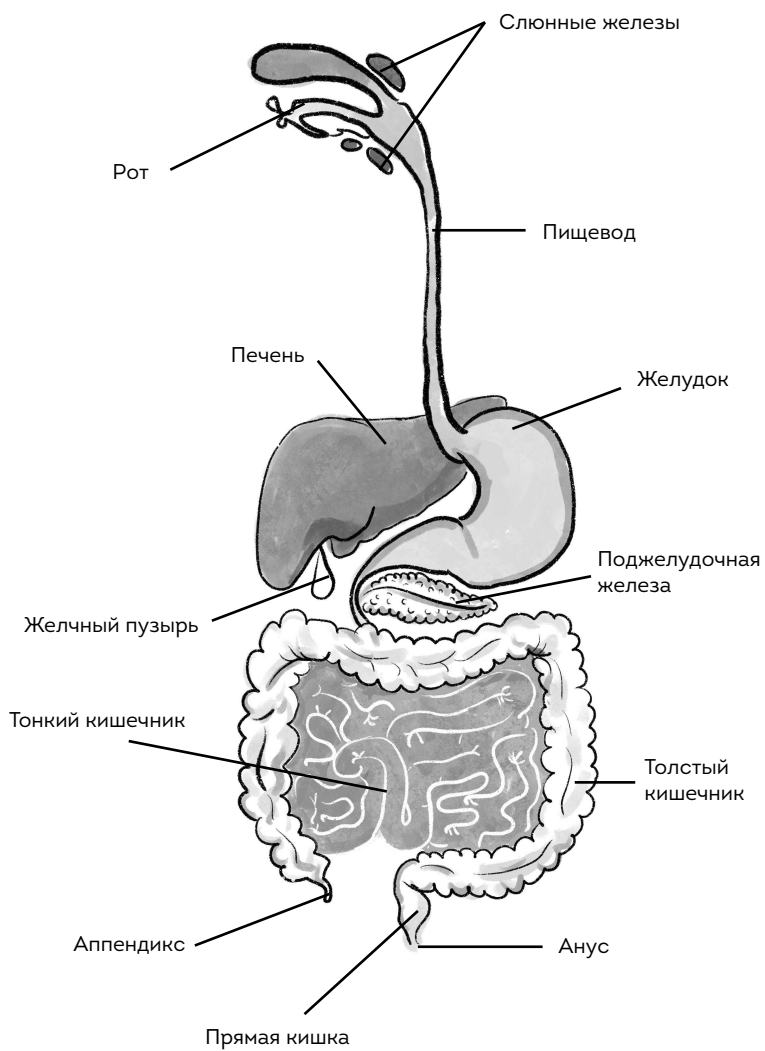
Глава, в которой мы, прежде чем отправиться в увлекательное путешествие по ЖКТ, поговорим о его анатомическом устройстве.



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

«Какая скукотища этот ЖКТ», — подумают многие, но внутри пищеварительной трубки происходят совершенно фантастические процессы! Длина ее, согласно современным исследованиям, составляет в среднем около 5,5 м¹, а если попытаться посчитать общую площадь поверхности ЖКТ, 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.

¹ 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 продельывает 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.