

ДОСТОВЕРНАЯ  МЕДИЦИНА

СЕРГЕЙ ВЯЛОВ

**ЖЕЛУДОЧНЫЕ
ВОЙНЫ**

Москва
Издательство АСТ

УДК 616.3
ББК 54.13
В99

Вялов Сергей Сергеевич

В99 Желудочные войны / С.С. Вялов. — М. : Издательство АСТ, 2026. — 320 стр.: ил. — (Достоверная медицина)
ISBN 978-5-17-138095-3

Эта книга написана для простых людей, либо страдающих от заболеваний желудочно-кишечного тракта, либо желающих избежать их в будущем, либо стремящихся помочь близким. Первая часть книги посвящена верхней части пищеварительной системы, ведь начало – это самое главное. Мы разберемся с проблемами пищевода, желудка, поджелудочной железы, печени, желчного пузыря, неправильная работа которых вызывает боли, тяжесть или изжогу. Вторая часть книги посвящена кишечнику, который один составляет больше половины всей пищеварительной системы. Мы развеем мифы в отношении кишечника, научимся правильно понимать его симптомы и сигналы, разберемся, как следить за кишечником, как уменьшить его раздражение и погасить происходящий в нем бактериальный бунт.

УДК 616.3

ББК 54.13

©Вялов С.С., текст, 2022

© Иллюстрации, предоставлены автором,
2022

ISBN 978-5-17-138095-3

© ООО «Издательство АСТ», 2026

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	13
-----------------------	-----------

ЧАСТЬ 1. БОРЬБА ЗА ЖЕЛУДОК	17
---	-----------

Глава 1. Почему возникает гастрит и что это такое? ..	19
--	-----------

1. Что такое гастрит, или воспаление желудка?	19
2. Откуда берется гастрит?	20
3. Гастрит вызывает одна причина или несколько?	21
4. Топ-8 причин гастрита, которые повреждают желудок ..	22
5. Пища и алкоголь могут вызвать гастрит?	23
6. Физические причины — температура, объем и консистенция	25
7. Как курение влияет на желудок?	26
8. Может ли быть гастрит от нервов?	26
9. Какими симптомами проявляет себя гастрит?	28
10. Каков механизм действия кислоты?	29
11. Каков механизм действия стресса?	29
12. Лечит ли гастрит лечебная диета № 1?	30
13. Какие таблетки влияют на гастрит?	31
14. Кто такой хеликобактер?	32
15. Как проверить, есть ли в желудке хеликобактер?	33
16. Почему экспресс-тест на хеликобактер надо перепроверить?	35
17. Не хеликобактером единым	37
18. Есть ли наследственная предрасположенность к гастриту и язве?	40
19. Какие еще симптомы могут быть связаны с заболеваниями желудка?	40

Глава 2. К чему приводит гастрит?	
--	--

Можно ли его вылечить едой?	44
--	-----------

1. Как желудочный сок влияет на желудок?	44
2. Можно ли разбавлять пищу водой?	45
3. Какой бывает гастрит?	47
4. Что такое эрозии в желудке?	48
5. Как врач при осмотре может проверить желудок?	50
6. Где находится желудок и где появляются симптомы от него?	51

7. Чем гастрит отличается от язвы?52
8. Почему язву нужно бояться?53
9. Какие еще осложнения бывают от язвы,
если не лечиться?54
10. Перитонит — осложнение от осложнения.56
11. Почему хроническая язва перестает болеть?57
12. Когда приходится удалять желудок?57
13. Как жить без желудка?59
14. Чем острая боль отличается от хронической?60
15. Общий принцип лечения — избавиться от причин ..61
16. Какие обезболивающие и почему делают желудку
плохо?61
17. Почему сам желудок не вылечить
обезболивающими?64
18. Могут ли чистки организма привести к воспалению
желудка?64
19. Почему нельзя затягивать лечение?66
20. Откуда берется рак желудка и часто ли он возникает? ..67
21. Можно ли вылечить воспаление желудка
(язву, эрозии и гастрит) полностью?69
22. Как избавиться от причины гастрита?71
23. Какие продукты полезны для желудка?72
24. Насколько полезны суп и каша?72
25. Какие продукты вредны для желудка?73
26. Полезна ли минеральная вода для желудка?74
- Резюме и выводы.75

Глава 3. Какова кислотность желудка?

- Как восстановить желудок? 77**
1. Что такое гастрит «с повышенной кислотностью»? ...77
2. Что такое гастрит «с пониженной кислотностью»? ...79
3. Как выглядит атрофический гастрит?81
4. Чем опасно снижение кислотности или атрофия? ...82
5. Почему гастроскопию нужно сделать
хотя бы один раз, а лучше два?83
6. Куда исчезли язвенники?84
7. Как стаж болезни влияет на онкологию?85
8. Желудочный континуум или последовательность
смены стадий болезни.86
9. Что такое каскад Корреа?86
10. Зачем берут биопсию во время гастроскопии и что это?..88

11. Насколько полезна «старая добрая сода» для желудка?	90
12. Как лечат хеликобактер?	92
13. Может ли желудок стать как новый и можно ли вылечить гастрит и язву полностью? ...	93
14. Можно ли вылечить гастрит навсегда или воспаление вернется?	94
15. Помогают ли травы для лечения желудка?	95
16. Что такое ингибиторы протонной помпы?	96
17. Почему важно убрать кислоту?	96
18. Насколько безопасно лечение желудка?	96
19. Можно ли снижать кислоту при атрофии?	98
20. Почему отказались от H2-блокаторов?	98
21. Что такое синдром отмены или кислотный рикошет?	100
22. Почему важно проконтролировать, полностью ли вылечился?	101
23. Почему возникает отрыжка?	101
Резюме и выводы.	103

Глава 4. Изжога и рефлюкс: что, куда и почему забрасывает?

1. Что такое изжога? Чем отличается изжога от рефлюкса?	106
2. Почему возникает изжога?	106
3. Что больше повреждает: рефлюкс кислотой и рефлюкс пищей?	108
4. Что такое рефлюксная болезнь?	109
5. Почему нужно лечиться долго и почему не помогает?	110
6. Физиологический рефлюкс или болезнь?	113
7. Как появляется грыжа пищеводного отверстия диафрагмы (ГПОД)?	114
8. Видно ли грыжу на гастроскопии и как ее проверить?	115
9. Влияет ли грыжа на рефлюкс?	116
10. Как пища влияет на изжогу и рефлюкс?	116
11. Какие еще причины приводят к рефлюксу?	118
12. Гасит ли сода кислоту при изжоге?	119
13. Что такое заброс желчи?	120
14. Как антациды помогают от изжоги?	122

15. Какие антациды более правильные? 123
16. Что поменять в питании, чтобы уменьшить изжогу и отрыжку? 124
17. Как стресс влияет на изжогу и диафрагму? 126
18. Почему физические упражнения полезны при рефлюксе? 126
19. Можно ли пить кофе при рефлюксе? 127
20. Почему лишний вес плох для рефлюкса? 127
21. Чем грозят изжога, рефлюкс и ГЭРБ? 129
22. Как проверить пищевод? 131
23. Зачем нужно измерять кислотность (уровень pH)? ... 132
24. Как правильно проверять pH? 134
25. Может ли рефлюкс провоцировать другие болезни? .. 135
26. Связана ли бронхиальная астма, ларингит и фарингит с рефлюксом? 136
- Резюме и выводы. 138

Глава 5. Почему пища не переваривается?

- Поджелудочная и ферменты. 141**
1. Что такое острый панкреатит? 141
 2. Насколько опасен острый панкреатит и можно ли от него умереть? 142
 3. Какие последствия остаются после острого панкреатита? 144
 4. Какие причины провоцируют панкреатит? 145
 5. Что такое ферменты и зачем они нужны? 146
 6. Что значит «пища не переваривается» и как это выглядит? 148
 7. Как алкоголь влияет на поджелудочную? 151
 8. Как жиры и триглицериды влияют на поджелудочную? 152
 9. Какие симптомы дает поджелудочная? 152
 10. Как отличить проблемы с поджелудочной от тяжести в желудке? 153
 11. Можно ли проверить количество ферментов? 155
 12. Нужно ли пить ферменты, если своих хватает? 156
 13. Если ферментов мало, какие будут последствия для организма? 157
 14. Принцип обратной связи для выработки ферментов. 157
 15. Как на самом деле работают ферменты из таблеток? .. 159

16. Все ферментные препараты разные. Чем они отличаются?	159
17. Зачем принимать фермент лактазу?	161
18. Почему лактоза не переваривается?	162
19. Как кишечник маскирует свои проблемы под дефицит ферментов?	164
20. Какие угрозы для поджелудочной реально существуют? 165	
21. Как проверить поджелудочную?	165
22. Может ли УЗИ не увидеть поджелудочную?	166
23. Нужно ли поджелудочной отдыхать и можно ли ее нагружать?	167
24. Сколько ферментов нужно на стандартный прием пищи?	168
25. Каких собственных ферментов нет у нас в организме?	170
Резюме и выводы.	170

ЧАСТЬ 2. БОЛЬ И БОРЬБА ЗА СТУЛ 173

Глава 6. Почему кишечник ломается? 175

1. Что может побаливать внизу живота?	175
2. Где находится аппендикс и может ли аппендицит быть хроническим?	176
3. Где находится весь остальной кишечник и каковы его размеры?	179
4. Может ли пища застрять в кишечнике и что такое непроходимость?	179
5. Из каких отделов состоит кишечник?	181
6. Зачем нужно деление на толстый и тонкий кишечник?	183
7. Как работают кишечные мышцы и что такое перистальтика?	186
8. Почему возникает жидкий стул, или диарея?	189
9. Как часто нужно ходить в туалет в норме?	191
10. Что происходит, если перистальтика замедляется? ..	191
11. Что такое дисбактериоз?	194
12. Как микробы поселяются в кишечнике и как туда попадают?	196
13. Переваривается ли растительная клетчатка?	197
14. Как разные антибиотики влияют на микрофлору? ..	197

15. Главные опасности антибиотиков.
Клостридии — кто они? 198
16. Что такое реальный кандидоз кишечника? 199
17. Что такое реальный клостридиальный колит? 200
18. Откуда появились знания о микробах в кишечнике? . . . 201
19. Кто придумал антибиотики? 201
20. Что такое бактериофаги? 202
21. Дисбактериоз есть или нет, как ни называй 204
22. Что такое резистентность к антибиотикам? 205
23. Резистентность бывает у бактерий или у людей? 207
24. Могут ли бактерии обмениваться резистентностью? . . 208
25. Дисбактериоз — причина, последствие или
промежуточное звено? 209
26. Какие симптомы дает кишечник? 210
27. Что такое колит? 210
28. КолЕт или КолИт? Ошибка в орфографии
ведет к ошибке в лечении 212
29. Сколько жидкости или воды нужно кишечнику? 213
30. Сколько овощей нужно есть,
чтобы кишечник работал? 213
- Продукты (100 г) = количество клетчатки (г) 215
31. К чему ведет недостаток воды и клетчатки? 216
32. Почему белковая пища портит запах в туалете? 217
33. Полезна ли физическая активность для кишечника? . . 218
34. Почему от клетчатки газы, дует и болит живот? 219
- Резюме и выводы 220

Глава 7. Как связаны микрофлора и газы?

Кишечный иммунитет и проницаемость 223

1. Где находится внешняя среда внутри нас? 223
2. Почему и зачем в нас живут микробы? 224
3. Как и откуда появляются микробы внутри кишечника? . . 224
4. Каковы принципы жизни бактерий
в кишечном «зоопарке»? 225
5. Почему много сахара вредно для кишечника? 228
6. Как микрофлора тренирует иммунитет? 229
7. Как микробы делают газы и к чему это приводит? 231
8. Как алкоголь влияет на микрофлору в кишечнике? . . . 232
9. Чем отличаются пребиотики, пробиотики,
синбиотики и метабиотики? 233
10. Как бактерии влияют на настроение? 235

11. Как проверить микрофлору в кишечнике?..... 236
12. Реально ли нужна пересадка микрофлоры
и как ее делают? 237
13. Чем может быть вызвано раздражение в кишечнике?.. 238
14. Что такое дырявый кишечник и повышенная
проницаемость? 239
15. К чему приводит нарушение проницаемости:
больше теряем или больше забираем? 240
16. При каких болезнях нарушается проницаемость? 240
17. Нужно ли лечить проницаемость кишечника и как? ... 241
- Резюме и выводы..... 242

Глава 8. К чему приводит вздутие?

- Как проверить кишечник?..... 245**
1. Что такое вздутие, газообразование и метеоризм?..... 245
2. Откуда берутся газы в кишечнике и сколько
их должно быть?..... 245
3. Почему анализ крови бесполезен
и как проверить кишечник? 248
4. Что может показать анализ кала? 249
5. Какая бывает колоноскопия?..... 250
6. Нужна ли анестезия и как она проводится? 251
- Колоноскопия..... 252
7. Как правильно подготовиться к колоноскопии? 252
8. Что такое полипы и аденомы в кишечнике? 253
9. Откуда возникают полипы? 254
10. Чем опасны полипы? 254
11. Когда нужно сделать колоноскопию? 255
12. Что такое дивертикулы?..... 256
13. Откуда появляются дивертикулы? 257
14. Чем опасны дивертикулы?..... 258
15. Что такое дивертикулит?..... 258
16. Почему основная причина полипов, дивертикулов
и рака кишечника — это стаж? 260
17. Какие болезни кишечника самые тяжелые?
Крон и неспецифический язвенный колит (НЯК)..... 261
18. Что такое воспаление в кишечнике
и как оно может выглядеть? 265
19. Каковы цели лечения кишечника
и почему курс лечения длительный? 265
20. Что такое медвежья болезнь? 266

21. Какова связь кишечника и тревожности?	269
22. Как работает желудочно-кишечный рефлекс?	270
23. Как проверить тонкий кишечник?	272
24. Можно ли сделать УЗИ кишечника?	274
25. Что увидит рентген кишечника?	276
26. Кто такая капсульная эндоскопия?	277
Резюме и выводы	281

Глава 9. Как возникает раздражение кишечника?

Микробы и детокс	283
1. Стандартные кишечные симптомы — первое подозрение на пищевое отравление?	283
2. Каковы последствия вирусной кишечной инфекции и ротавируса?	284
3. Каковы последствия бактериальной кишечной инфекции?	286
4. Какие лекарства вредны для кишечника?	288
5. Что такое синдром раздраженного кишечника (СРК)? ..	290
6. Как психосоматика влияет на раздражение кишечника?	291
7. Что значит повышенная чувствительность?	294
8. Можно ли перепутать стресс и гормональную опухоль ГИСТ?	295
9. Что покажет биопсия? Это всегда подозрение на рак? ..	296
10. Может ли колоноскопия что-то пропустить? Недостаточная подготовка к диагностической процедуре	297
11. Что такое аденома и предрак?	298
12. Бывают ли наследственные полипы в кишечнике? ...	299
13. Откуда берутся полипы, если нет наследственности? ..	300
14. Как воспаление влияет на процессы в кишечнике?	301
15. Что такое кишечный континуум, смена стадий?	302
16. Как наши мысли нас успокаивают и отсрочивают обследование?	304
17. Почему есть эффект плацебо от детокса?	304
18. Нужны ли кишечнику чистки и какие?	305
Резюме и выводы	308

ЗАКЛЮЧЕНИЕ **311**

ОБ АВТОРЕ **313**

ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА **314**

Введение

Книги появляются в жизни каждого человека не просто так. Книги попадают в руки, когда человек ищет ответы на свои вопросы, то есть хочет узнать что-то, чтобы решить свою проблему.

Когда я выучился на врача в России и работал врачом в Германии, у меня была возможность сравнить оба подхода к здоровью. Тогда я решил собрать все лучшее из отечественной и западной медицинских школ и донести это до врачей, чтобы эффективнее помогать людям избавляться от проблем со здоровьем. Но после нескольких лет и нескольких кругов по России с образовательными проектами для врачей я что-то понял, и это изменило мою жизнь. Я осознал, что больше всего эти знания нужны даже не врачам, а тем людям, которые непосредственно страдают от проблем со здоровьем! Поэтому появилась эта книга, и она написана для вас, чтобы у каждого из вас начали решаться проблемы с желудком, кишечником, желчным пузырем и поджелудочной железой, и чтобы ваше пищеварение начало работать, как ему положено.

1. Первая часть книги посвящена верхней части пищеварительной системы, ведь начало — это самое главное. Мы разберемся с проблемами пищевода и желудка, которые доставляют нам пищу и массу проблем с болями, тяжестью или изжогой. Посмотрим на то, что изменяется, когда возникает болезнь, пройдемся по всему списку причин и определим, что нужно делать, чтобы все эти причины найти, проверить и, конечно, избавиться от них.
 - В первой главе мы разберемся с проблемами желудка, в первую очередь со злободневными вопросами гастрита, пугающей атрофией и бесконечными спорами в отношении хеликобактерной инфекции. Определим, почему гастрит не получается вылечить полностью и какие еще причины нужно проверить и устранить.
 - Вторая глава подробно расскажет о том, откуда, как и почему обычные и банальные для всех проблемы желудка, типа гастрита и изжоги, приводят к опасному

раку желудка. И самое интересное: что нужно делать, чтобы этого не допустить, а заодно и проверить свой желудок. И немного коснемся тех печальных ситуаций, когда человек остается вообще без желудка, и его приходится заменять.

- Третья глава посвящена самому мучительному проявлению желудочных и пищеводных проблем — бесконечной изжоге, от которой у многих людей никак не получается избавиться. Тут станет понятно, что такое кислотность, откуда она берется и почему на самом деле нет никакой разницы между повышенной и пониженной кислотностью. И тогда станет ясно, почему изжога возвращается на следующий день и как найти причину.
 - Четвертая глава будет посвящена методам восстановления желудка и способам избавления от желудочных проблем. Раз уж проблемы желудка тесно связаны с пищеводом, то разберем также причины, влияющие на него, и способы его проверки.
 - Пятую главу можно назвать главой про желчь и ферменты, поскольку именно эта глава описывает связь между верхней частью пищеварительной системы (пищеводом и желудком) и нижней частью (кишечником). Именно в этом переходном месте находятся важные аксессуаров пищеварительной системы — желчный пузырь и поджелудочная железа. Мы разберемся с правильным и неправильным перевариванием, поймем, как его можно проверить и восстановить в зависимости от того, по какой причине оно нарушено.
2. Вторая часть книги тоже посвящена самому главному — кишечнику. Ведь он составляет больше половины всей пищеварительной системы, и вокруг него сложилась масса заблуждений. Мы развеем мифы в отношении кишечника, научимся правильно понимать его симптомы и сигналы, обсудим множество причин, которые мешают ему жить и от которых можно и нужно избавиться. Разберемся, как правильно следить за кишечником, как уменьшить его раздражение и погасить происходящий в нем бактериальный бунт.

- В шестой главе мы разберемся со стулом, с главными сигналами кишечника, которыми он сообщает нам о своих проблемах. Мы посмотрим, как обстоят дела с бактериями, проживающими в кишечнике, а также познакомимся с особенными представителями этого зоопарка (клостридиями, кандидой), про которых сейчас говорят со всех сторон, и каждый придумывает новую сенсацию, подменяя ею реальную информацию. Кроме того, мы обсудим антибиотики и бактериальные препараты.
- Седьмая глава отчасти посвящена управлению кишечными рисками, способам влияния на состояние кишечника и расположенной в нем микрофлоры, а также нашумевшему понятию нарушенной кишечной проницаемости, или «дырявому кишечнику». Мы выясним, как восстановить проницаемость, если она нарушена, и нарушена ли она вообще.
- Восьмая глава прольет свет на раздражение кишечника, вызванное разными причинами, и порочный круг раздражения. Кроме этого, мы разберемся с тем, опасен ли простой раздраженный кишечник и откуда в нем могут возникать полипы и предрак, и ответим на главный вопрос: как проверить кишечник и не допустить печальных последствий.
- В девятой главе мы продолжим поиск причин и рассмотрим кишечный континуум, когда раздражение приводит к воспалению. Сможем определить, какую чистку кишечника и детокс надо делать, а от каких лучше держаться подальше. Наконец, выясним, как стресс и гормоны влияют на кишечник и с чем это можно спутать.

Так очень быстро и понятно, всего в 9 главах, сгруппированных в две части, можно сказать, «экспрессом», выстроится вся логика работы пищеварительной системы и появится определенность с путем решения желудочных и кишечных проблем.

Раз уж вы решили углубиться в пищеварительные процессы, то лучше взглянуть на эту «трубу» целиком и последовательно,