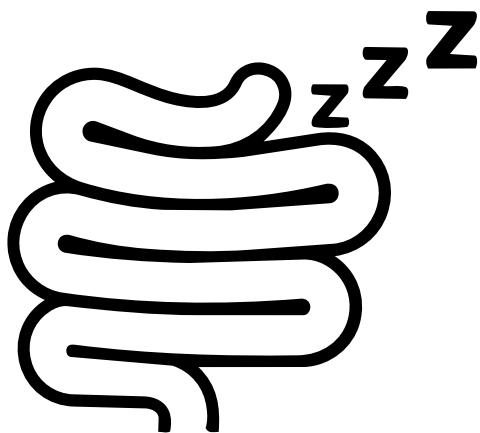


ОЛЬГА КОПЫЛОВА

ЛЕНИВЫЙ КИШЕЧНИК



**ПОЧЕМУ ОН НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ
И КАК С НИМ ДОГОВОРИТЬСЯ**



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 616.34
ББК 54.133
К65

Копылова, Ольга Сергеевна.

К65 Ленивый кишечник : почему он не хочет работать и как с ним договориться / Ольга Копылова. — Москва : Эксмо, 2026. — 176 с. — (Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины).

ISBN 978-5-04-185769-1

Книга Ольги Копыловой посвящена деликатной, но массовой проблеме — хроническим запорам. Автор доступно объясняет причины нарушения работы кишечника, развенчивает мифы о слабительных и предупреждает об опасности самолечения. В издании собраны рекомендации ведущих гастроэнтерологов и проктологов: от диагностики и коррекции питания до современных методов лечения (метабиотики, физиотерапия, гимнастика). Отдельное внимание уделено профилактике рака кишечника, связи запоров со стрессом и восстановлению микрофлоры. Практическое руководство для тех, кто хочет вернуть здоровье без вреда для организма.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. При наличии жалоб на здоровье необходимо обратиться к специалисту.

**УДК 616.34
ББК 54.133**

© Копылова О.С., текст, 2026
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© anika, иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-185769-1

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ ОТ РЕДАКЦИИ	11
Глава 1. ЧТО СЧИТАТЬ ЗАПОРОМ?	13
Глава 2. ПОЧЕМУ РАЗВИВАЮТСЯ БОЛЕЗНИ КИШЕЧНИКА?	17
Функциональные сбои в работе кишечника	18
Переедание может стать причиной как поносов, так и запоров	20
Кишечник не виноват вторичные запоры	21
Как врач устанавливает причину запоров	23
Эндоскопическое исследование кишечника	24
Рентгенологическое исследование кишечника	25
Кому необходимо ПЭТ-КТ исследование?	26
Капсульная эндоскопия	27
Конфокальная микроскопия	28
Запоры из-за неправильного питания	29
<i>О важности употребления клетчатки</i>	<i>30</i>
<i>О важности употребления достаточного количества жидкости</i>	<i>30</i>
<i>Топ продуктов, злоупотребление которыми ведет к запорам</i>	<i>30</i>

Глава 3. ЗАПОРЫ НА ФОНЕ ПРИЕМА НЕКОТОРЫХ ЛЕКАРСТВ	32
Привычка пить слабительные, или лаксативная болезнь	34
Запоры при нарушении микробиома кишечника	35
Запоры при замедлении моторики желудочно- кишечного тракта на фоне других заболеваний.	36
Глава 4. НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ И ПСИХОГЕННЫЕ ЗАПОРЫ	38
Спастические запоры	40
Тест. Запоры атонические и спастические	41
<i>Комментарии к тесту</i>	42
Глава 5. СОСТОЯНИЕ КИШЕЧНИКА И ОБЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ	44
Все болезни от кишечника?	44
С какими заболеваниями кишечника люди чаще всего обращаются к врачу?	44
Что не так с питанием?	45
Без движения — не жизнь, или болезнь письменного стола	47
Неочевидные симптомы заболеваний кишечника.	48
Несколько слов о паразитах	48
Микрофлора, или микробиота	50
Пробиотики, пребиотики и метабиотики: новое слово в лечении запоров	53

Ода йогурту и простокваше	55
<i>Как сделать оздоравливающий йогурт дома.</i>	57
Рецепты йогурта с использованием готового продукта или закваски	58
<i>Выбор молока для приготовления йогурта</i>	59
Готовим йогурт без специальной закваски	59
<i>Домашний йогурт на основе магазинного.</i>	59
<i>Домашний йогурт с сиропом на специальной сухой закваске</i>	60
<i>Домашний йогурт на кокосовом молоке на специальной сухой закваске</i>	60
<i>Рецепт домашней сметаны без сухой закваски</i>	61
<i>Рецепт домашней сметаны с использованием сухой закваски</i>	61
Виды биодобавок с метабактериями	62
<i>Топ метабактерий для быстрого восстановления работы кишечника</i>	62
Биоритмы работы кишечника	64

Глава 6. СЛАБИТЕЛЬНЫЕ ОПАСНЫЕ И БЕЗОПАСНЫЕ.

66

Что рекомендует принимать врач вместо раздражающих слабительных?	68
<i>Инертная прямая кишка</i>	70
Подробнее о разных видах слабительных препаратов	71
<i>Рейтинг слабительных.</i>	74
<i>Подробнее об объемных слабительных</i>	76
<i>Доказавшие свою безопасность пищевые добавки</i>	78

Что такое осмос? Осмотические слабительные	82
<i>Свечи, клизмы и микроклизмы</i>	84
<i>Опасно ли часто делать клизмы</i>	84
<i>Промывание кишечника</i>	85
<i>Масляные клизмы</i>	86
Современные методы стимуляции толстой кишки	86
<i>Физиотерапия при запорах</i>	86
<i>Методы физиотерапии</i>	87
Возрождение «кремлевской таблетки»	87
<i>Вибрирующие таблетки для усиления перистальтики</i> ..	89
Биофидбэк: гимнастика анального сфинктера и мышц тазового дна	90
<i>Хирургическое лечение запоров</i>	91
Глава 7. ГИМНАСТИКА И МАССАЖ	93
Специальная гимнастика против запоров	93
Гимнастика «Активный кишечник!» для стимуляции перистальтики	94
<i>Упражнения в положении лежа на спине</i>	94
<i>Упражнения в положении лежа на правом боку</i>	102
<i>Упражнения в положении лежа на левом боку</i>	104
<i>Упражнения в положении лежа на животе</i>	106
<i>Упражнения в положении стоя</i>	108
Йога против запоров	111
Глава 8. ЗАПОРЫ ИЗ-ЗА СИДЯЧЕГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ...	114
<i>Массаж живота при запорах</i>	115
Что есть, а от чего отказаться?	117

Глава 9. РАФИНИРОВАННАЯ ПИЩА — БИЧ СОВРЕМЕННОЙ ЦИВИЛИЗАЦИИ	121
Изменение питания и моторика кишечника	121
МИФЫ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ	123
<i>Как правильно употреблять растительное масло?</i> ..	125
<i>Рецепт кефира с маслом против запоров</i>	125
Можно ли вылечить запор минералкой?	125
<i>Как правильно пить минеральную воду</i>	126
Натуральные продукты с клетчаткой.	127
<i>Когда диета — путь к запору</i>	129
<i>Отлаженное питание — лучшее средство регуляции стула</i>	130
Три группы продуктов для кишечника	132
Напитки полезные и вредные	134
Глава 10. ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ПРИ ЗАПОРАХ	136
РАЦИОН ПИТАНИЯ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ ЗАПОРАХ (средняя калорийность)	137
РАЦИОН ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЖЕЛЧЕВЫВОДЯЩИХ ПУТЕЙ (средняя калорийность)	143
Глава 11. ГЛАВНОЕ — НЕ ПРОПУСТИТЬ РАК КИШЕЧНИКА!	149
Питание и движение как профилактика рака	150
Проктолог отвечает на вопросы	151
Гастроэнтеролог отвечает на вопросы	161

ПРИЛОЖЕНИЕ	164
Фитотерапия в лечении геморроя и метеоризма, часто сопровождающих запоры	164
<i>Лекарственные растения в лечении заболеваний</i> <i>ЖКТ</i>	164
<i>Приготовление настоя и отвара</i>	165
<i>Хронический колит. Синдром раздраженной</i> <i>кишки</i>	165
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	170

Предисловие от редакции

Уважаемые читатели!

Книгу «Ленивый кишечник» написала Ольга Копылова — любимая миллионами слушателей ведущая радиопередачи «Посоветуйте, доктор!» Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране. С 2006 года еженедельные эфиры, посвященные разным заболеваниям, выходят на главном федеральном канале «Радио России». В них принимают участие ведущие ученые и врачи. В 2021 году программа «Посоветуйте, доктор!» стала финалистом VII Всероссийской премии «За верность науке», которая присуждается за выдающиеся достижения в области популяризации науки, а в 2026 году автор и бессменная ведущая этой медицинской передачи Ольга Копылова стала лауреатом Государственной премии в области СМИ.

Эта книга посвящена одной из актуальнейших медицинских проблем современности. Периодически с нарушениями работы кишечника сталкивается каждый житель планеты, а хроническими запорами, или регулярной задержкой стула, в наши дни страдает один из пяти человек. Только вдумайтесь в эту цифру! Получается, что такой страдалец есть буквально в каждой семье. При этом запоры — интимная тема, с которой отправляться к врачу не спешат. В прямом и переносном смысле эта досадная неприятность отравляет

жизнь миллионам людей и может дать старт многим заболеваниям.

О современных подходах к лечению деликатной и старой как мир проблемы, о том, как наладить стул без раздражающих слизистую оболочку и приносящих лишь временное облегчение слабительных препаратов, о важных нюансах питания и эффективных упражнениях, которые помогут отрегулировать работу кишечника и вернуть радость жизни, рассказывает Ольга Копылова. Книга написана на основе рекомендаций ведущих гастроэнтерологов и колопроктологов России, с которыми беседовала автор.

Глава 1

Что считать запором?

Вспоминаю, как в самом начале моей журналистской карьеры на «Радио России» мне говорила моя наставница: «Такие слова как “запор” и “понос” в эфире не произноси: это неэстетично. Лучше вообще обходи эти темы стороной». К счастью, времена подобного ханжества прошли, и теперь мы можем говорить со слушателями о каждодневных проблемах со здоровьем открыто.

Знаете, как называют запор сами медики? «Констипация» (от лат. constipatio — «скопление», «нагромождение», «уплотнение»). Это большая медико-социальная проблема, прежде всего, из-за своей широкой распространенности, вызывающая дискомфорт и снижающая качество жизни пятой части населения нашей планеты.

Частота стула здорового человека варьируется от 3 раз в день до 3 раз в неделю, на болезнь же в этих случаях могут указывать изменения в объеме и консистенции стула, а также примесь крови, гноя или остатков непереваренной пищи. Под термином «запор» следует понимать периодически возникающие или постоянные нарушения функции толстой кишки: в этом случае человек опорожняется реже 3 раз в неделю либо дефекация сопровождается долгим натуживанием. Помимо неприятных ощущений в животе, запор могут сопровождать и другие симптомы: головная боль, утомляемость, бессонница, тошнота, снижение аппетита.

Запоры делят на первичные и вторичные. Первичные — те, которые развились сами по себе и не связаны с другими болезнями; вторичные, соответственно, являются симптомом основного заболевания. В зависимости от вызвавшей запоры причины их можно разделить на 3 основные группы: алиментарные (связанные с нарушениями принципов здорового питания), механические (опорожнению кишечника мешают препятствия — опухоли, например) и дискинетические (связанные с нарушениями моторики кишечника). Алиментарный запор, как правило, развивается по причине недостатка жидкости в организме. Человек либо пьет мало воды, либо ее с повышенной интенсивностью выделяют почки. А иногда к запору может привести злоупотребление мочегонными препаратами: кал становится слишком плотным, и это мешает его продвижению по кишечнику. Еще одна причина алиментарных запоров — сокращение объема потребляемой пищи (слишком малый пищевой ком не способен оказать рефлекторное воздействие на стенки кишечника), а также к проблемам может привести недостаток пищевых волокон в рационе. Дискинетический запор возникает вследствие функциональных нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

Запоры могут возникать эпизодически при изменении условий жизни: например, во время дальней поездки, после хирургической операции или при необходимости соблюдать постельный режим; в ситуации, когда человеку пришлось сдерживать позывы к дефекации или при вынужденном ограничении или изменении питания. Хронические запоры говорят о систематических нарушениях питания, функциональной или органической патологии кишечника. Надо иметь в виду, что постоянное подавление естественного

позыва к дефекации может привести к хроническому перерастяжению и атонии прямой кишки, а в дальнейшем — и к расширению прямой кишки (мега ректум). В этом случае справиться с запорами будет значительно сложнее. Позывы к дефекации сдерживать нельзя!

Ниже привожу диагностические критерии хронического запора последнего пересмотра (Римские критерии III):

- симптомы запора появились по меньшей мере за 6 месяцев до момента диагностики;
- симптомы сохраняются на протяжении по меньшей мере 3 месяцев до момента диагностики;
- отсутствуют достаточные критерии для диагностики синдрома раздраженного кишечника (СРК);
- без приема слабительных нормальная дефекация отсутствует;
- наличие 2 или более из следующих симптомов по крайней мере в 25% дефекаций:
 - твердый или бугристый кал;
 - ощущение неполного опорожнения кишечника;
 - ощущение препятствия в прямой кишке во время дефекации;
 - необходимость ручного вспоможения для облегчения эвакуации кала;
 - менее 3 дефекаций в неделю;
 - выделение при дефекации малого количества кала (масса стула менее 35 г/сут).

ВАЖНО! При симптомах, которые могут быть отнесены к запору, важно не пропустить острую кишечную непроходимость!
