

Почему нас мучает изжога и как с ней бороться?

Многие люди периодически жалуются на изжогу, за грудиное жжение и боль. Изжога - один из симптомов целого ряда заболеваний, среди которых, наверное, самое распространенное - гастрит. Человек может испытывать неприятные ощущения также при язвенной и гастроэзофагеальной болезнях и в других случаях.

Причин возникновения изжоги много, но механизм возникновения болезненных ощущений один. В норме пища через пищевод попадает в желудок. Их разделяет так называемый кардиальный сфинктер - мышечное кольцо, задача которого пропустить пищу сверху вниз и предотвращать попадание в пищевод кислого содержимого желудка снизу вверх. Но если по каким-то причинам сфинктер не срабатывает, содержимое желудка раздражает пищевод и человек ощущает жжение и боль.

Если приступы возникают часто и регулярно, необходим визит к врачу, который назначит необходимые исследования. К какому врачу обращаться? Не праздный вопрос. Дело в том, что чувство жжения за грудиной может быть проявлением заболеваний сердца и сосудов. Оно характерно для стенокардии, иногда возникает вследствие повышенного артериального давления. Определить, пищеварительная изжога мучает пациента или сердце, поможет нитроглицерин. Если после его приема жжение уменьшается, следует посетить кардиолога.

Когда «удовольствие» - изжога - случается пару раз в год, то особо беспокоиться не стоит. Скорее всего, причины в неправильном питании, злоупотреблении острой или жирной пищей, алкоголем.

Располагающие к изжоге факторы - избыточный вес и пожилой возраст. У некоторых болезненные ощущения могут вызвать кислые фрукты - лимоны, яблоки, сливы и другие продукты, содержащие кислоту, в том числе кефир и некоторые сорта черного хлеба.

За грудиное жжение может возникнуть внезапно при поднятии тяжестей. В этом случае резко возрастает внутрибрюшное давление и становится возможен выброс желудочного содержимого в пищевод.

Почему нас мучает изжога и как с ней бороться

Автор: admin

08.11.2011 20:09 -

Народные средства борьбы с изжогой - сода, мел, активированный уголь, отвар льняного семени. Мне хорошо помогает обычное свежее (не кислое) молоко. Но простые средства действуют только на симптом, если же он -спутник заболевания, необходимо лечение, назначенное специалистом.

При отсутствии заболеваний для борьбы с изжогой медики советуют принимать любые препараты, уменьшающие секрецию желудочного сока. Это группа лекарств на основе солей алюминия, обладающих обволакивающим действием, защищающих слизистые оболочки пищевода и желудка.

Непосредственно на желудочную секрецию действуют H₂-блокаторы и блокаторы протонной помпы, в комплексе с которыми применяют лекарства, регулирующие моторику желудочно-кишечного тракта.

Чтобы не провоцировать изжогу, нужно соблюдать правильный режим питания. Есть помалу и часто, пять-шесть раз в сутки, не допуская переедания и переполнения желудка. После еды лучше погулять или постоять, в крайнем случае, посидеть, но никак не лечь спать, «чтобы жирок завязался», чем грешат многие наши сограждане.

Желательно исключить из рациона или максимально ограничить потребление продуктов, способствующих метеоризму - ржаного хлеба, бобовых, капусты и газированных напитков. Продукты, способствующие увеличению выработки желудочного сока, среди которых жареные блюда и наваристые бульоны, совсем не способствуют здоровому самочувствию и могут вызывать приступы изжоги.

Организм человека не может существовать без поступления извне питательных веществ. Постарайтесь не употреблять вместе с ними те, которые вызывают неприятные ощущения вроде изжоги. Хорошего самочувствия.

Автор - **Алексей Норкин**

[Источник](#)