

Что такое изжога?

Изжога - это ощущение тепла или жжения в нижней грудной или подложечной области, обусловленное забрасыванием желудочного содержимого в нижний отдел пищевода и раздражением слизистой оболочки последнего. Изжога - это не самостоятельная болезнь, а основной симптом заболевания, называемого рефлюкс-эзофагитом.

Почему изжога часто возникает во время беременности?

Рефлюкс-эзофагит - это воспаление слизистой оболочки нижнего отдела пищевода, граничащего с желудком. Как уже было сказано, заболевание развивается вследствие заброса в пищевод содержимого желудка. Нет точных данных о том, насколько часто рефлюкс-эзофагит развивается во время беременности, однако известно, что жалобы на изжогу предъявляют больше половины беременных (до 80%), причем чаще изжога беспокоит женщин во второй половине беременности, развивается после приема пищи, продолжается от нескольких минут до нескольких часов, повторяется несколько раз в день. Давайте разберемся, почему изжога так "любит" беременных женщин.

Пищевод отделяется от желудка нижним пищеводным сфинктером - круговой мышцей, играющей роль "привратника", замыкающего при сокращении отверстие между желудком и пищеводом. Во время беременности в крови растет уровень гормона прогестерона, который расслабляет гладкомышечные органы, в том числе нижний пищеводный сфинктер (то есть ликвидируется препятствие попаданию желудочного содержимого в пищевод).

Кроме того, с ростом матки повышается внутрибрюшное давление, также способствующее забросу содержимого желудка в пищевод. Не следует также забывать, что беременность может способствовать проявлению ряда скрыто протекающих заболеваний органов пищеварения, симптомом которых является изжога.

При упорной изжоге для уточнения диагноза может потребоваться исследование с необычайно длинным названием "эзофагогастродуоденоскопия": с помощью трубки с оптическими и осветительными системами (эндоскопа) производится осмотр ("-скопия") пищевода ("эзофаго-"), желудка ("-гастро-"), а при необходимости - и двенадцатиперстной кишки ("-дуодено-").

Как бороться с изжогой?

Следует придерживаться щадящей диеты: из рациона необходимо исключить изделия, раздражающие слизистую оболочку желудка и стимулирующие выработку соляной кислоты: сдобу, свежий хлеб, жирные сорта мяса и рыбы, овощи, содержащие грубую

Изжога во время беременности

Автор: admin

29.05.2011 07:12 -

растительную клетчатку, сваренные вкрутую яйца, кислые сорта ягод и фруктов, мороженое, черный кофе, газированные напитки, острые маринованные блюда и специи.

- Питание должно быть дробным - 5-7 раз в день, последний прием пищи - за 3 часа до сна.
- После приема пищи не следует ложиться в течение 30-40 минут, поскольку горизонтальное положение тела (также как и наклоны туловища вперед) провоцирует заброс соляной кислоты из желудка в пищевод.
- Необходимо следить за тем, чтобы каждый день происходило опорожнение кишечника.
- Спать надо на кровати с приподнятым на 15-20 см головным концом (можно подложить лишнюю подушку).
- Не следует носить тесную, сдавливающую одежду.
- В качестве обволакивающих и вяжущих средств можно использовать отвары растительных средств: зверобоя, ольхи, ромашки, а также крахмал (в виде киселя, например).
- Медикаментозное лечение возможно только по назначению врача! Безопасны для беременных антацидные (нейтрализующие кислоту), обволакивающие и вяжущие средства, в частности "маалокс", "фофосфалюгель", "смекта", которые можно принимать однократно при появлении изжоги или прибегнуть к курсовому приему (в этом случае их принимают 3 раза в день через 1 час после еды и четвертый раз - на ночь).
- По возможности следует избегать приема спазмолитиков (лекарств, снимающих спазмы гладкой мускулатуры внутренних органов) - но-шпы, папаверина: они расслабляют нижний пищеводный сфинктер, способствуя усилению его недостаточности. (Разумеется, при необходимости спазмолитики все же назначают - стоит просто предупредить врача о том, что вы страдаете изжогой, и, конечно, не следует заниматься самолечением.)

В заключение хочется сказать, что перечисленные мероприятия позволяют эффективно справиться с изжогой, которая ни в коей мере не оказывает неблагоприятного влияния на течение и исход беременности.