

**КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический
центр», отдел медицинской профилактики**

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНЬЮ

Рекомендации для пациентов с язвенной болезнью:

Сос. Мышкина Людмила Витальевна, к.м.н, методист отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»

Рекомендации предназначены для пациентов с язвенной болезнью.

Автор в доступной, популярной форме рассказывает о язвенной болезни, ее причинах и признаках, дает советы по ее профилактике и лечению.

Уважаемые пациенты!

В медицинских учебниках язвенная болезнь описывается как хроническое заболевание с циклическим течением, характеризующееся возникновением язвенного дефекта в слизистой оболочке желудка и двенадцатиперстной кишке». На быденном языке тысячи людей с грустью скажут, что язва — это бессонные ночи от боли в желудке, тошнота, изжога, обострение болезни в весенний и осенний периоды и долгое-долгое лечение, требующее отказаться от многих радостей жизни. А если еще вспомнить, что язва нередко становится причиной опасных осложнений — прободения стенки желудка, массивного кровотечения, то становится очевидным все коварство этого, увы, очень широко распространенного недуга.

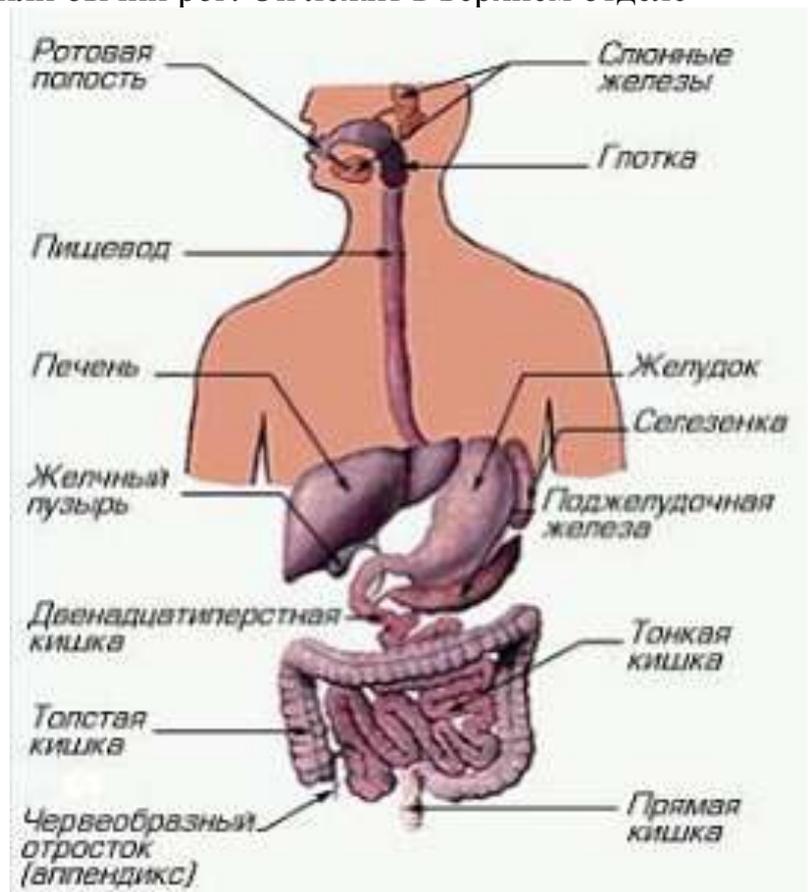
Предлагаем Вам несколько простых и доступных советов по формированию полезных навыков с целью контроля своего состояния, для профилактики обострений и осложнений язвенной болезни.

Среди полезных привычек немалое значение имеет оптимистическое отношение к жизни, доверие к назначениям врача. Жизнерадостные люди, как правило, легче и быстрее поправляются. Выработывайте полезные привычки: гимнастика, ходьба, отдых на природе, здоровое рациональное питание.

Что собой представляет пищеварительный тракт и как он функционирует?

Жизнь человека связана с непрерывной затратой энергии, которую он восстанавливает, получая с пищей необходимые белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду. Нарушение этого процесса ведет к серьезным проблемам со здоровьем.

Пищеварительный тракт — это путь, по которому проходит попавшая в рот пища. У человека он достигает в длину примерно 6-8 метров. Из рта пища попадает в пищевод, а затем в желудок — самую широкую часть пищеварительного тракта (рис. 1). Желудок человека представляет собой эластичный мышечный мешок, напоминающий по форме крючок или бычий рог. Он лежит в верхнем отделе брюшной полости и большей своей частью расположен в левом подреберье. Вместимость желудка достаточно индивидуальна, обычно его объем составляет около двух-трех литров.



Какие факторы вызывают язвенную болезнь?

Основными являются: -избыточное образование кислоты в желудке, инфекция и нерациональное употребление медикаментов. Большую роль играют наследственность, стрессы, употребление алкоголя и курение.

По каким признакам можно определить язвенную болезнь?

Язвенная болезнь - враг коварный и многоликий, маскирующийся подчас под другие недуги, однако один симптом почти всегда сопровождает язву. Это боль. Интенсивность боли в животе может колебаться от неприятных ощущений до кинжальной. Важными клиническими признаками болевого синдрома при язвенной болезни являются четкая ритмичность (время возникновения — вторая половина дня или ночью и связь с приемом пищи), периодичность (чередование болевых ощущений с периодами их отсутствия) и сезонность обострений (осенью или/и весной).

В зависимости от того, где локализуется язва, боли могут быть сразу после еды или через 1-2 часа после нее, могут быть на голодный желудок или ночью.

При боли в животе необходимо, немедленно, обратиться за медицинской помощью.

Кроме болей для язвенной болезни характерны: сухость во рту, неприятный запах изо рта, изжога, отрыжка воздухом или пищей, тошнота и рвота. Нередко изжога или предшествует появлению боли, или сопровождает ее.

Чем опасна язвенная болезнь?

Язва опасна своими осложнениями, которые могут угрожать самой жизни человека.

Наиболее распространено *язвенное кровотечение*. Основной признак кровотечения рвота кофейной гущей. Появляются слабость, головокружение, туман пред глазами, тошнота, холодный пот. Через 1-2 дня выявляется черный, дегтярный, с маслянистым блеском стул. Затем резко снижается артериальное давление, пульс становится частым.

При появлении данных признаков следует немедленно положить на живот холод — это может быть грелка со льдом, кусок замерзшего мяса из морозильника - и сразу вызвать «скорую помощь».

Еще более серьезным осложнением является *перфорация*, или прободение язвы.

В момент прободения человек испытывает очень сильную, кинжальную боль. Спустя некоторое время боль «разливается» по всему животу. Если боль сильная (она мешает ходить, а любое движение вызывает усиление боли), немедленно надо вызвать «скорую помощь».

При стенозе отмечаются частая рвота, отрыжка с запахом тухлых яиц, чувство распирания в животе после даже приема небольшого количества пищи. Помочь в таких случаях может только хирургическое лечение.

Всем страдающим язвенной болезнью необходимо запомнить простую истину: все осложнения этого недуга требуют врачебной помощи, чаще всего в условиях стационара! Только в этом случае можно рассчитывать на благоприятный исход заболевания.

Какого режима следует придерживаться?

При обострении заболевания следует избегать тяжелой физической работы: подъема тяжестей, значительного мышечного напряжения. Больным язвенной болезнью не рекомендуется работать в ночные смены, иметь работу, связанную с длительными командировками.

Режим труда и отдыха

Люди, перенесшие операцию на желудке, в основном возвращаются к своей прежней профессии. В тех же случаях, когда работа связана с очень тяжелой физической нагрузкой или влиянием на организм ядовитых продуктов производства, работу следует сменить. Необходимо перейти на другую работу и тогда, когда из-за особенностей производства не может быть обеспечено частое и регулярное питание.

Если после операции сразу начать напряженно работать, может появиться чувство усталости. Но усталость быстро пройдет после хорошего отдыха и сна.

Для сохранения хорошей работоспособности большое значение имеет правильно организованный отдых. С пользой для здоровья должны быть проведены часы после работы, выходной день. Людям, оперированным по поводу язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, очень полезно во время отпуска пройти санаторно-курортное лечение.

Режим сна.



Большое значение для здоровья, повышения работоспособности, укрепления нервной системы имеет правильный, здоровый сон. Сон приносит свежесть, радость, снимает усталость. Нельзя нарушать сон: слишком долго спать днем, а ночи проводить без сна, посвящая их какому-либо кающемуся неотложному делу.

Ложиться и вставать необходимо всегда в одни и те же часы. Спать нужно не менее 6—7 часов в сутки. Лучшим временем для сна считаются часы с 11 часов вечера до 7 часов утра. Такой режим сна улучшает его, делает глубоким. Благоприятствует сну удобная постель, свежий воздух помещения. Вне зависимости от времени года перед сном комнату необходимо проветривать. Хорошо приучить себя летом спать с открытым окном, а зимой с открытой форточкой.

Крепкому и продолжительному сну способствуют неустойчивые прогулки перед сном на свежем воздухе, а также обтирание тела на ночь теплой водой.

Перед сном нельзя пить возбуждающие нервную систему чай, кофе, а также принимать много пищи. Чтобы сон был спокойнее, на ночь не нужно читать, особенно те книги, в которых описываются различные драматические эпизоды.

В случае нарушения естественного сна следует проконсультироваться с врачом, самостоятельно употреблять снотворные средства нельзя. Непосредственно перед сном не следует заниматься интенсивной физической и умственной нагрузкой. Для улучшения засыпания рекомендуем ряд неспецифических средств: спокойную пешую прогулку на свежем воздухе за 30 минут до сна продолжительностью не менее 20 минут, теплую ножную или общую ванну за 30 минут до сна, не переедать и отказаться от телевизионных программ в вечернее время за 1 час до сна, сеанс аутотренинга, точечный массаж. Полезен кратковременный отдых во время обеденного перерыва и после рабочего дня продолжительностью 15-20 минут. Организуйте активный отдых в выходные и праздничные дни, по возможности на природе или на садовом участке.

Как нормализовать сон.

1. Позвольте себе не спать. Не загружайте себя мыслями о сне и его скорейшем наступлении. Человек больше страдает не от бессонницы, а от переживаний по этому поводу.
2. Разберитесь в своем самочувствии и душевном состоянии. Попробуйте «договориться» с собой, избавиться от переживаний и тревог. Ложась в постель, простите ваших врагов и обидчиков. Подумайте о чем-нибудь приятном.
3. Поздний вечер – время отдыха, спокойных дел и неторопливых разговоров.
4. Погуляйте перед сном. Откажитесь от обильного ужина.
5. Спальная комната и постельное белье должны быть чистыми, а воздух – свежим. На ночь можно выпить ½ стакана теплой воды и съесть чайную ложку меда.
6. Примите теплый душ или погрейте в ванной ноги.
7. Можно принять теплый душ, не вытираясь, надеть пижаму и – «юркнуть» в постель под теплое одеяло.
8. Снотворные таблетки следует применять только по назначению врача. Отварами и успокоительными настоями можно пользоваться самостоятельно.

Физическая активность (в период ремиссии).

Для улучшения состояния здоровья и самочувствия Вам следует соблюдать определенный двигательный режим и выполнять специальный комплекс лечебной физкультуры. В качестве физических упражнений рекомендуем утреннюю

гимнастику и комплекс лечебной физкультуры. Дозированная физическая активность под контролем медицинского работника всегда полезна.

ЛФК при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

ЛФК при язвенной болезни способствует регуляции процессов возбуждения и торможения в коре головного мозга, улучшает пищеварение, кровообращение, дыхание, окислительно-восстановительные процессы, положительно влияет на нервно-психическое состояние больного.

При выполнении физических упражнений щадят область желудка и двенадцатиперстной кишки.

В остром периоде заболевания при наличии боли ЛФК противопоказана.

Физические упражнения назначают спустя 2-5 дней после прекращения острой боли. В этот период процедура лечебной гимнастики не должна превышать 10-15 мин. В положении лежа выполняют упражнения для рук, ног с ограниченной амплитудой движения.

При прекращении острых явлений физическую нагрузку постепенно увеличивают. Во избежание обострения делают это осторожно с учетом реакции больного на упражнения. Упражнения выполняют в исходном положении лежа, сидя, стоя.

Для предупреждения спаечного процесса на фоне общеукрепляющих движений используют упражнения для мышц передней брюшной стенки, диафрагмальное дыхание, простую и усложненную ходьбу, греблю, лыжи, подвижные и спортивные игры.

Противопоказания к назначению ЛФК: кровотечения, пенетрирующая язва, острая боль.

Упражнения при заболеваниях Ж.К.Т.

1. Исходное положение (И.П.) - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередное сгибание, разгибание стоп (попеременно).
2. И.П. - то же. Поочередное сгибание, разгибание ног в коленях.
3. И.П. - то же. Поднять левую (правую) ногу вверх, отвести в сторону прямо и опустить вниз.
4. И.П. - ноги согнуты. Колени наклонить вправо, влево.
5. И.П. - то же. Левую пятку поставить на правое колено и наоборот.
6. И.П. - лежа, руки на живот. Диафрагмальное дыхание. Вдох – выпячивание передней брюшной стенки, выдох - втягивание.
7. И.П. - то же. Поднять левую (правую) ногу, завести за правую (левую) ногу, коснувшись носком пола. Ногу вверх, опустить вниз.
8. И.П. - то же, ноги согнуть в коленях, имитация езды на велосипеде.
9. И.П. - повернуться на живот, руки под подбородок, поочередное сгибание ног в коленях.
10. И.П. - руки за спиной в «замок», прогнуться в грудной клетке и. в И.П.
11. И.П. - руки под подбородок, подтягиваем левое (правое) колено к левому (правому) локтю, «шаг по-пластунски».
12. И.П. - руки на кисти около груди, прогибаем в грудной части туловище, руки выпрямить.

- 13.И.П. - встать на четвереньки, шаг вперед, скрестно левым коленом к противоположной кисти.
- 14.И.П. - маховые движения левой ногой назад и правой рукой вперед, вверх.
- 15.И.П. - упор на локти, ноги выпрямляем, таз поднять вверх.
- 16.И.П. - то же, маховые движения ногами вверх (поочередно).
- 17.И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки на животе, диафрагмальное дыхание.
- 18.И.П. - то же, легкое поглаживание области живота по часовой стрелке правой рукой.
- 19.И.П. - то же, ноги выпрямить, левую ногу поднять вверх, выполнить 2-3 круговых движения ногой, опустить. То же самое проделать другой ногой.
- 20.И.П. - то же, левую ногу поднять вверх, правую присоединить и опустить.
- 21.И.П. - то же, левую ногу положить на правую окрестно, поднять таз и опустить. Поменять ноги и, повторить.
22. И.П. - руки вверх (вдох), опустить вдоль туловища (выдох).
23. И.П. - повернуться на левый бок, ноги согнуть в коленях, подтянуть к животу, руки под голову, закрыть глаза, расслабиться.

Гимнастика для людей, перенесших резекцию желудка.

Приступая к занятиям гимнастикой, нужно обязательно посоветоваться с врачом, определив комплекс упражнений, их число, согласовав с ним и вопрос о постепенной нагрузке при физических упражнениях.

Примерный комплекс упражнений на первые 2—3 недели после операции

В этот срок целесообразно, особенно лицам, которые ранее не занимались гимнастикой, большинство упражнений проводить сидя.

1. Сидя на стуле, положить кисти на колени, выпрямить туловище; расправить плечи, свести лопатки - вдох; наклонить голову вперед, опустить плечи - выдох. Повторить 3-4 раза (рис. 2).
2. Сидя на стуле, положить кисти на колени ладонями вверх; сжимать и разжимать пальцы; дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз (рис. 3).
3. Сидя на краю стула, поочередно сгибать и разгибать стопы; дыхание равномерное. Повторить 6-8 раз (рис. 4).
4. Сидя на стуле, руки опустить вниз; сгибать руки в локтевых суставах и приводить кисти к плечам - вдох; опускать руки - выдох. Повторить 3-4 раза (рис. 5).
5. Сидя, приводить к животу согнутую ногу - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. То же проделать другой ногой; темп средний. Повторить 3-4 раза (рис. 6).
6. Сидя на стуле, положить руки на пояс; подняться со стула - вдох, опуститься на стул - выдох. Повторить 3-4 раза (рис. 7).
7. Сидя, положить руки на пояс, ноги на ширину плеч; отвести плечи и голову назад - вдох; наклониться вперед и вниз - выдох. Повторить 3-4 раза (рис. 8).

8. Сидя, поднимать руки вперед, вверх - вдох; опускать руки через

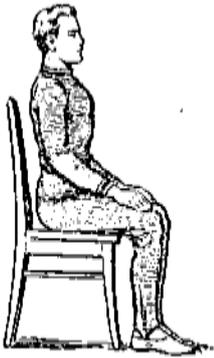


Рис.2

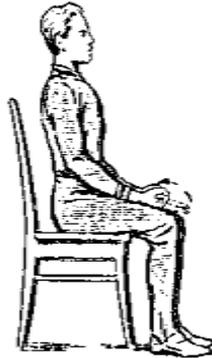
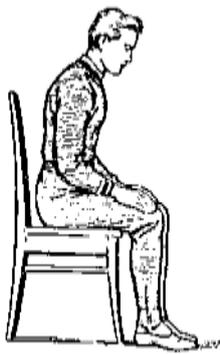


Рис. 3

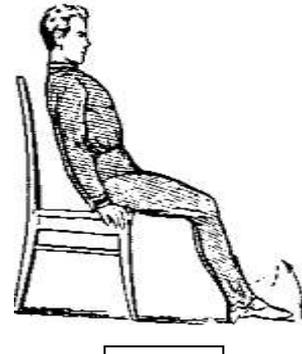


Рис.4

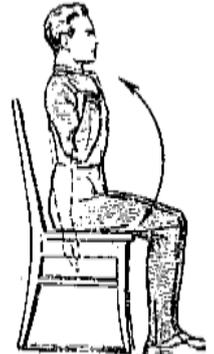


Рис.5

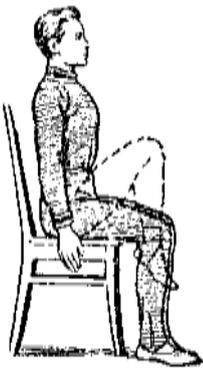


Рис.6



Рис.7

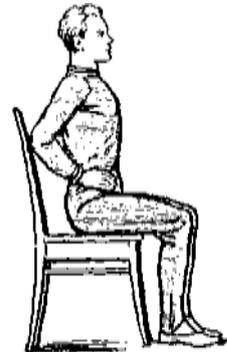


Рис.8

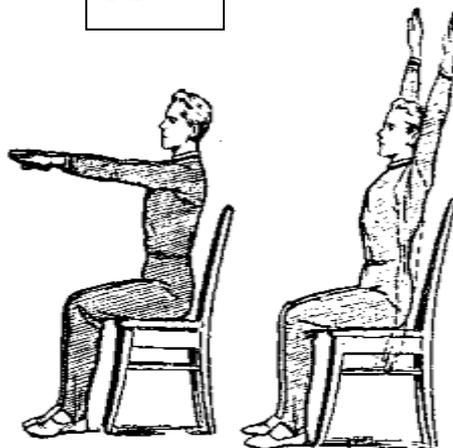
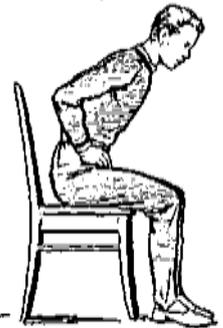


Рис.9

стороны выдох. Повторить 4-5 раз (рис. 9).

Упражнения, которые включаются в предыдущий комплекс через 1-2 месяца после операции

Спустя месяц и в более поздние сроки после операции комплекс гимнастических упражнений следует усложнить. Большинство упражнений нужно проводить стоя.

1. Стоя, ноги поставить на ширину плеч, руки опустить; поднять руки через стороны вверх - вдох; опустить руки вниз - выдох. Повторить 3-8 раз (рис. 10).
2. Стоя, ноги поставить вместе, руки опустить, сделать вдох; согнуть ногу, одновременно поднять обе руки вперед до уровня плеч - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 3-8 раз каждой ногой (рис. 11).
3. Стоя, ноги поставить на ширину плеч, руки привести к плечам, пальцы сжать в кулаки; быстро поднять руки вверх, разжимая пальцы; темп средний; дыхание равномерное. Повторить 4-19 раз (рис. 12).
4. Стоя, ноги поставить на ширину плеч, руки держать за головой, наклонить туловище в правую, а затем в левую сторону; дыхание равномерное. Повторить 3-8 раз (рис. 13).
5. Поставить ноги на ширину плеч, руки поднять вперед; взмахом левой ноги стремиться достать вначале ладонь правой руки, а потом левой. То же самое проделать правой ногой. Дыхание равномерное. Повторить 3-8 раз каждой ногой (рис. 14).
6. Поставить ноги на ширину плеч; руки развести в стороны - вдох; наклонить туловище вперед вниз, одновременно руки тоже опустить вниз-выдох. Выпрямить туловище, руки развести в стороны - вдох, опустить руки - выдох. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, стремиться коснуться пальцами пола. Темп средний. Повторить 3-6 раз (рис. 15).
7. Поставить ноги на ширину плеч, руки развести в стороны; производить кругообразные движения руками, сначала вперед, затем назад, по 4-5 раз. Темп средний, дыхание равномерное (рис. 16).
8. Ноги поставить вместе; медленно поднять руки вперед, вверх -вдох; опуская



Рис.12

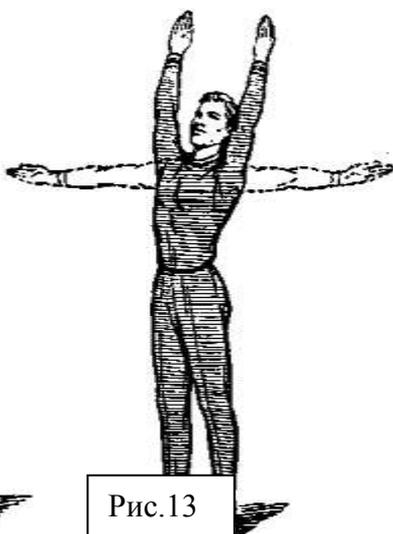


Рис.13

Рис.10

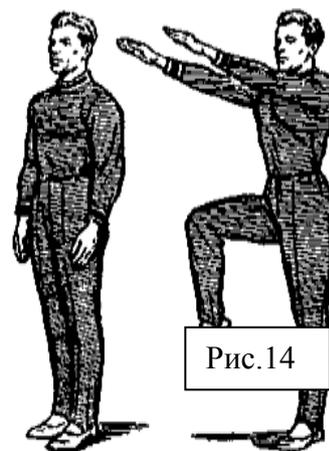


Рис.14

Рис.11

руки через стороны вниз - выдох; темп медленный. Повторить 4-6 раз (рис.17).

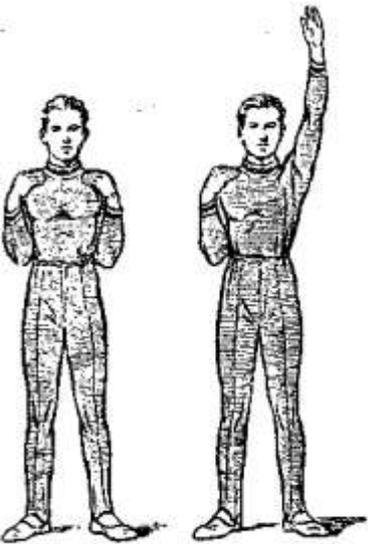


Рис. 16.

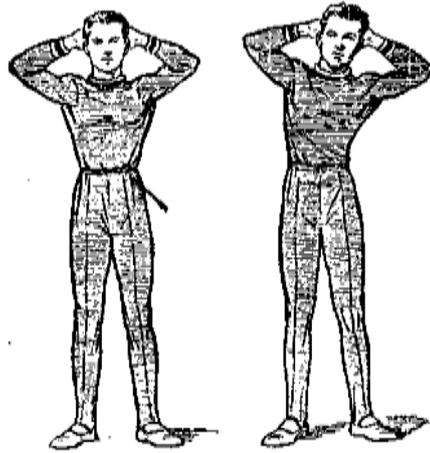


Рис. 17.

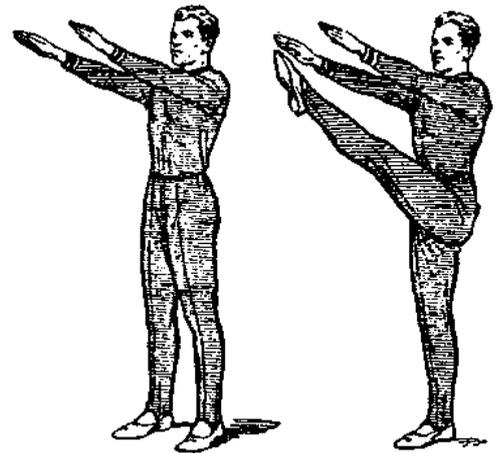


Рис. 18.

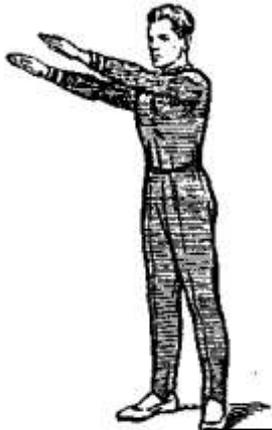


Рис.15

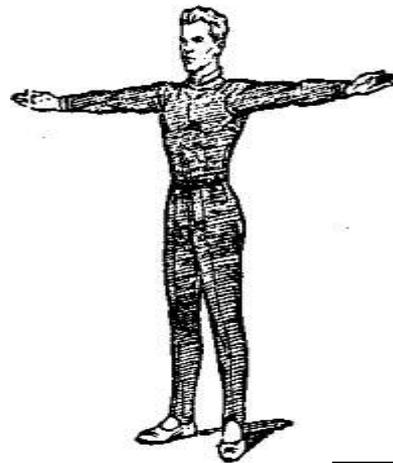


Рис.16

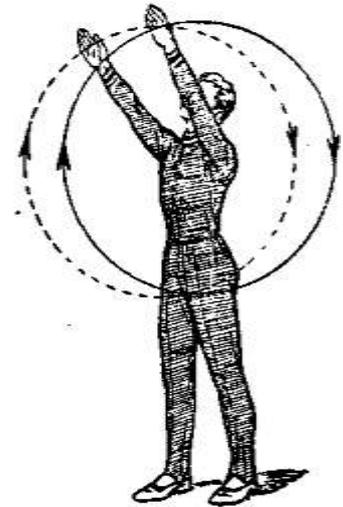


Рис.17

Упражнения, которые включаются в комплекс через 2—4 месяца после операции

Ниже приводятся гимнастические упражнения с возрастающей нагрузкой. Включать их в комплекс нужно последовательно одно за другим.

1. Лечь на спину, руки положить за голову, сделать вдох; скользя пяткой по ковру, сгибать ногу в коленном и тазобедренном суставах - выдох; проделать то же другой ногой; темп средний. Повторить 5-10 раз (рис. 18).

2. Лечь на спину, руки положить за голову, сделать вдох; поднять правую ногу - выдох; проделать то же самое другой ногой. При выполнении упражнения постепенно стремиться ногу довести до вертикального положения; носок держать вытянутым. Повторить 5-10 раз (рис. 19).

3. Лечь на спину, руки положить вдоль туловища, сделать вдох; сгибать ногу в коленном и тазобедренном суставах, привести к животу - выдох; проделать то же другой ногой; темп средний. Повторить 5-10 раз (рис. 20).

4. Лечь на спину, сделать вдох; согнуть ногу и обхватив колено руками, прижать бедро к животу - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Проделать то же другой ногой; темп средний. Повторить 5-10 раз (рис. 21).

5. Лечь на спину, руки положить вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги как при езде на велосипеде; темп быстрый, дыхание равномерное. Продолжительность упражнения 0,5—1 минута (рис. 22).

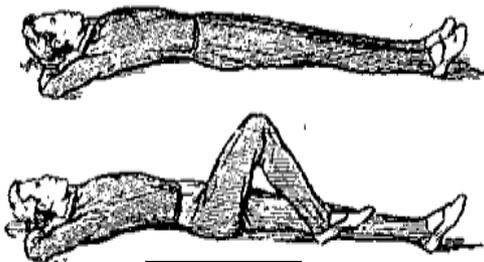


Рис.18

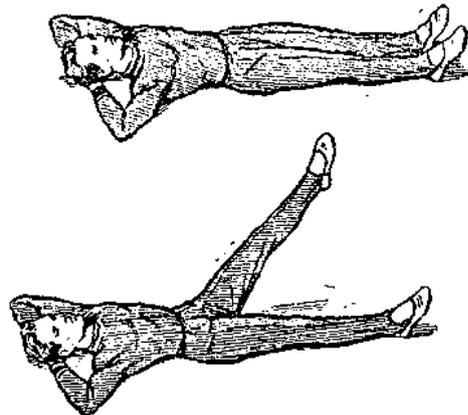


Рис.19

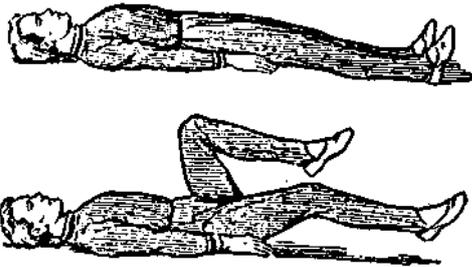


Рис.20



Рис.21

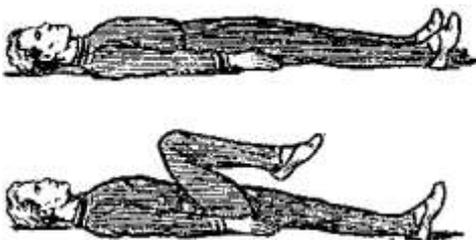


Рис.22

Упражнения с переходом из положения лежа в положение сидя

1. Лечь на спину, руки положить вдоль туловища, ступни ног закрепить, сделать вдох; сесть, сгибая туловище вперед; достать руками носки стоп- выход; вернуться в исходное положение - вдох; темп средний. Повторить 4-10 раз (рис. 23).
2. Прodelать то же в положении рук на поясе (рис. 24).
3. Прodelать то же в положении рук за головой (рис. 25).

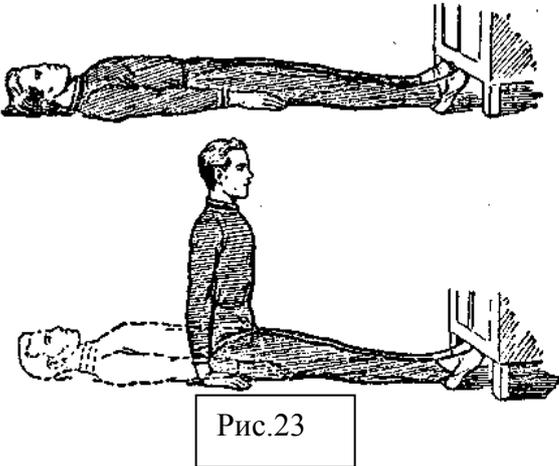


Рис.23

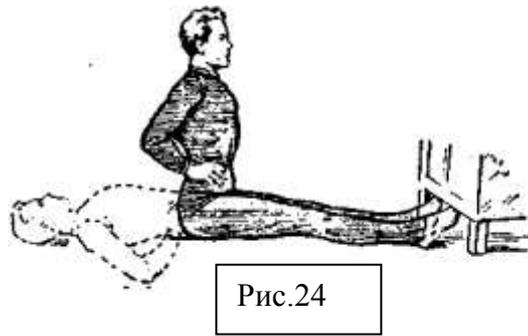


Рис.24

4. Прodelать то же в положении рук над головой (рис. 26).

Упражнения стоя

1. Ноги поставить вместе, руки вдоль туловища, сделать вдох; сгибая ногу и обхватив колено руками, прижать бедро к животу -выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Прodelать то же другой ногой; темп средний. Повторить 5-10 раз (рис. 27).
2. Поставить ноги на ширину плеч, руки вдоль туловища, сделать вдох; приседая, руки поднять вперед - выдох; выпрямиться - вдох; темп средний. Прodelать 4-6 раз (рис. 28).
3. Прodelать то же в положении рук на поясе (рис. 29).

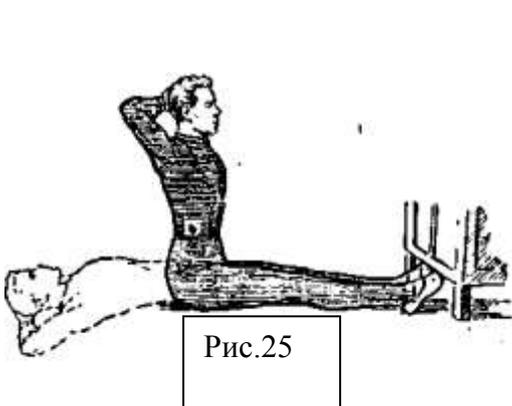


Рис.25

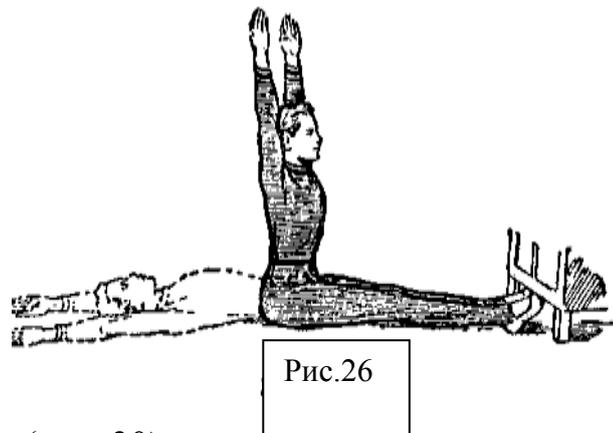


Рис.26

4. Прodelать то же с палкой в руках (рис. 30).
5. Поставить ноги на ширину плеч, руки развести в стороны ладонями вверх - вдох; наклониться вперед, скользя ладонями по голени — выдох; выпрямиться - вдох; темп средний. Упражнение повторить 4-6 раз (рис. 31).

6. Поставить ноги шире плеч, руки развести в стороны, сделать вдох; наклоняясь вперед, левую руку поднять вверх, а правой коснуться носка левой ноги - выдох; выпрямиться, развести руки в стороны - вдох; затем правую руку поднять вверх, левой коснуться носка правой ноги - выдох; темп средний. Упражнение повторить 3-6 раз (рис. 32).

7. Поставить ноги на ширину плеч, руки поднять вверх-вдох; приседая, руки до отказа отвести назад - выдох; выпрямиться, вернуться в исходное положение — вдох; темп медленный. Прodelать 3-6 раз (рис. 33).

8. Поставить ноги вместе, руки на пояс. Прodelать 10-30 прыжков; дыхание равномерное.

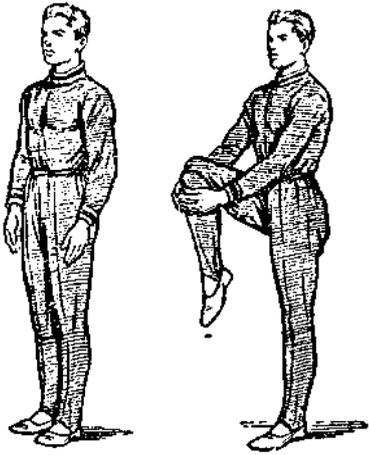


Рис.27

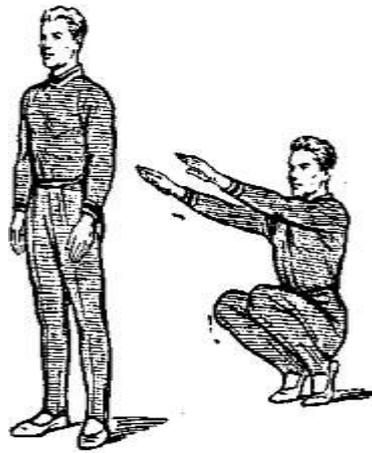


Рис.28



Рис.29

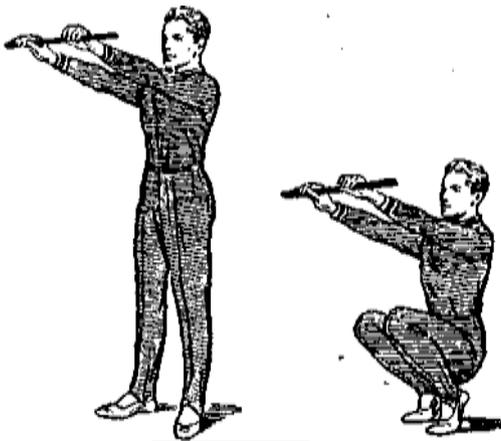


Рис.30



Рис.31



Закончив гимнастику, процедуру, после чего тело (кожу при этом растереть Важную роль в укреплении людям, которые

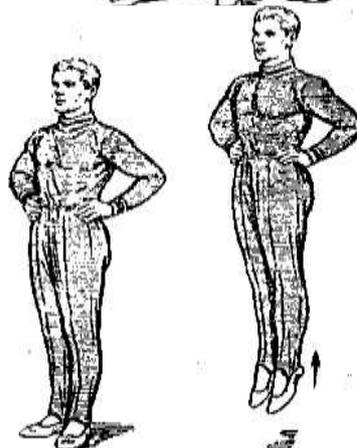


Рис.33

следует прodelать водную насухо вытереть полотенцем до легкого покраснения). организм играет спорт. Тем занимались спортом до

операции необходимо вернуться к нему постепенно, через 4—5 месяцев после операции.

Начинать нужно с небольшого числа неинтенсивных и непродолжительных упражнений. Если человек никогда до этого не занимался спортом, то, начав с утренней гимнастики, через 6—8 месяцев он может заняться плаванием, игрой в городки, теннисом, лыжным, конькобежным, парусным спортом, туризмом.

Занятия спортом должны быть строго дозированными, особенно в первое после операции время. Если после занятий появится слабость, боль в мышцах, усталость, значит, нагрузка слишком велика. Виды спортивных занятий, их интенсивность также должны быть определены врачом.

Рис.32

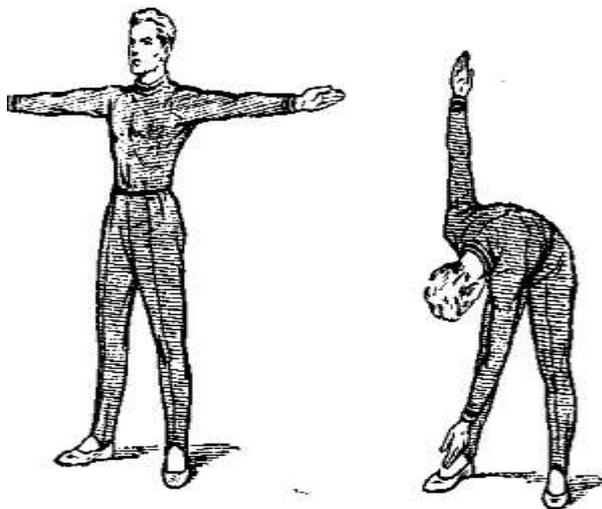


Рис. 36.

Нужно ли придерживаться диеты?

Учеными доказано, что строгую диету больным язвенной болезнью соблюдать не надо. Однако придерживаться принципов рационального и сбалансированного питания необходимо. Поэтому не рекомендуется употреблять острую и грубую пищу, кофе, жирные продукты, алкоголь. Пища должна содержать достаточное количество белков и витаминов, оптимальное количество жиров и углеводов. Нельзя голодать или переедать, «кусочничать», заниматься сухоедением. Питаться следует регулярно, в одно и то же время, не реже чем через 4-5 часов. Желудок работает, как хорошие часы: привыкнув к определенному распорядку дня, он, независимо от приема пищи, начинает вырабатывать сок, необходимый для переваривания. Если же пища вовремя не поступила, то этот сок становится сильным раздражителем слизистой, губительно действуя на желудочные клетки. Торопиться во время принятия пищи не следует, так как пища должна быть хорошо пережевана.

Особенности питания при язвенной болезни.

Правильное питание — эффективный способ защиты желудка.

Питайтесь полноценно - это полезно для вас и направлено против вашего врага — язвенной болезни. Но не злоупотребляйте во вред себе острым, жирным, соленным и всем, чего не любите. Обратите внимание - для вас опасны излишества, которые, в общем-то, не рекомендуются и здоровым.



Ешьте больше овощей и фруктов. Полезны всевозможные салаты, заправленные растительным маслом - подсолнечным, оливковым, соевым. Вообще полезнее вегетарианская пища, но необходима и пища животного происхождения. Увлекаться мясом не надо, но и вовсе отказываться от него нельзя. Вместо говядины, свинины и баранины рекомендуем отдать предпочтение курятине и рыбе.

Жарить, тушить, парить или варить? Без сомнения, парить и варить — это наиболее приемлемый для желудка вид обработки пищи. Тогда она легко усваивается, в ней лучше сохраняются витамины и полезные вещества. Кстати, о специях и приправах. Желудок любит их, но в меру. Дело в том, что соль, перец, лавровый лист, горчица, тмин, всевозможные пряности, а также петрушка, укроп,

кинза, лук и другая зелень стимулируют клетки желудка, вырабатывающие соляную кислоту, тем самым, повышая аппетит. Но если специй поступает с избытком, соляная кислота начинает разъедать стенки желудка.

Пить полезно натуральные фруктовые соки, минеральную воду без газа.

В периоды обострений питание должно продумываться более взвешенно, но принципы те же. Нет нуды прибегать к жесткой диете. Питание должно быть полноценным. Именно во время болезни, когда организм ослаблен, необходимо полноценное и разнообразное питание с достаточным количеством белков и витаминов. Чрезмерные ограничения, как и излишества, вредны, они задерживают заживление язвенных дефектов.

При обострении заболевания необходимо перейти на щадящий режим питания. Что это значит? В это время надо отказаться от грубой, плохо усваиваемой пищи. Рекомендуем исключить из рациона продукты, активизирующие секрецию пищеварительных соков: крепкие мясные и рыбные бульоны, жирные сорта мяса, особенно баранину и свинину, любые копчености, колбасы, а также грибы, консервы и маринады. Свежий хлеб, сдоба, блины трудно перевариваются, поэтому лучше есть вчерашний или слегка подсушенный белый хлеб. Нельзя употреблять приправы и пряности, раздражающие слизистую желудка: чеснок, перец, тмин, лук, лавровый лист, хрен, горчица, уксус. Напротив, весьма полезны отварные или приготовленные на пару мясо и рыба нежирных сортов, молочные продукты, вареные овощи, фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, чай с молоком.

Соблюдение режима питания — это принципиальное условие.

Принимать пищу рекомендуется как минимум четыре раза в день. Если вы в одно и то же время, через каждые три-четыре часа, садитесь за трапезу, желудок, так же педантично будет вырабатывать желудочный сок, причем ровно столько, сколько необходимо для полноценной обработки пищи — ее надо раздробить, перемешать и пропитать собственной соляной кислотой.

Рекомендуется сократить интервалы между приемами пищи и принимать пищу небольшими порциями, но часто (пять-шесть раз в день). Такое питание называется дробным.

Кроме того, во время обострений рекомендуется в интервалах между приемами пищи пить минеральные воды (щелочные), молоко, если вы нормально его переносите — они хорошо ощелачивают избыточные концентрации кислоты. Эти продукты можно отнести к разряду не только приятных, но и лечебных.

Дробный режим питания действует не менее эффективно, чем лекарства, особенно при неосложненных формах заболевания. Это приятно, полезно и значительно дешевле, чем лекарственное лечение. Правда, для обеспечения такого лечебного приема необходимы сила воли и организованность. Но, учитывая, что язвенной болезнью в большинстве случаев страдает сильная половина человечества, предлагаемый метод самолечения можно считать вполне осуществимым.

Лечебное питание

Клинические исследования последних лет свидетельствуют о том, что механически и химически щадящие противоязвенные диеты № 1а и № 1б показаны только при выраженных симптомах обострения, они назначаются лишь на 2-3 дня, а затем больные переводятся на диету № 1. Эта диета стимулирует процессы

репарации пораженной слизистой оболочки, препятствует развитию запоров, восстанавливает аппетит и оказывает положительное влияние на общее самочувствие больного. Пищу дают в вареном, но не протертом виде.

В рацион включаются белый черствый хлеб, супы из круп, овощей, хорошо разваренные каши, картофельное пюре, негрубые сорта мяса, птицы, рыбы (отварные, куском), спелые фрукты, ягоды в запеченном или отварном виде, ягодные и фруктовые соки, творог, молоко, омлеты, пудинги и сырники творожные.

Принимать пищу надо 5-6 раз в день. Диета № 1 содержит белков — 110-120 г, жиров — 110-120 г, углеводов — 400-450 г. Не рекомендуется употреблять острые блюда, маринованные и копченые продукты.

В периоде ремиссии больших ограничений в диете нет, однако рекомендуется частый прием пищи, которая обладает буферным действием и препятствует дуоденогастральному рефлюксу. В фазе рубцевания язвы больных можно перевести на общую диету.

В последние годы подвергается сомнению необходимость назначения специального лечебного питания для больных язвенной болезнью, так как не доказано влияние диетотерапии на сроки заживления язвы. Кроме того, современные фармакотерапевтические средства позволяют в достаточной мере блокировать кислотообразование, стимулированное приемом пищи.

В питании больных язвенной болезнью необходимо предусмотреть оптимальное количество белка (120-125 г) в целях удовлетворения потребностей организма в пластическом материале и усиления процессов регенерации. Кроме того, полноценный белок, поступающий в достаточном количестве с пищей, снижает возбудимость железистых клеток, уменьшает продукцию соляной кислоты и пепсина, оказывает нейтрализующее действие на кислое содержимое (связывает соляную кислоту), что создает покой для желудка и приводит к исчезновению боли.

Особенности питания после операции на желудке.

Послеоперационный период после резекции желудка является довольно сложным и трудным. Прежде всего, объем желудка уменьшается ни много, ни мало — в три раза. Кроме того, внутри имеются швы между желудком и кишкой, и нужно время, чтобы они надежно срослись друг с другом.

До истечения 2—4 мес. после операции назначается протертый вариант диеты, способствующей уменьшению воспалительных явлений в желудочно-кишечном тракте и улучшению процессов послеоперационного заживления. Эта диета является основой для предотвращения развития осложнений. Через 2- 4 мес. (у некоторых больных - через 4-5 мес.) рекомендуется переходить на непротертый рацион диеты. Эта диета способствует дальнейшему приспособлению функционирования желудочно-кишечного тракта и всего организма после тяжелой хирургической травмы, которой явилось оперативное вмешательство. Она оказывает благотворное влияние на деятельность печени, желчевыводительных путей, поджелудочной железы и кишечника.

Протертый вариант диеты.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд:

Хлебные изделия — пшеничный хлеб вчерашней выпечки, сухарики из пшеничного хлеба, печенье не сдобное, мало сладкое. Хлеб разрешается не ранее чем через 1 мес. после операции.

Супы — на овощных, крупяных отварах, протертые, исключая белокочанную капусту и пшено.

Мясные и рыбные блюда — различные блюда из нежирной говядины, курицы, индейки, кролика, телятины (с удалением сухожилий), нежирной рыбы (треска, судак, сазан, щука, навага, лещ, серебристый хек, карп, ледяная) в рубленном виде (пюре, суфле, кнели, фрикадельки, рулеты, котлеты). Эти изделия отвариваются, приготавливаются на пару, запекаются (с предварительным отвариванием).

Яйца и яичные изделия — яйца всмятку, не более одного яйца в день, омлет белковый.

Молоко и молочные продукты — молоко с чаем и другими продуктами или в составе различных блюд, при переносимости — цельное молоко. Кефир включается через 2 мес. после операции. Сметана только как приправа. Творог некислый, свежеприготовленный, протертый.

Овощи и зелень — овощи отварные, протертые. Капуста только цветная отварная с маслом, кабачки и тыква тушеные; морковное, свекольное, картофельное пюре.

Фрукты, ягоды, сладости — натуральные фрукты и ягоды, свежие и сухие в виде несладких протертых компотов, желе, муссов. Яблоки печенные без сахара. Не разрешаются фрукты и ягоды с грубой клетчаткой (груша, айва). Можно давать компоты, кисели на ксилите. Сахар, мед, варенье резко ограничивают.

Крупяные и макаронные изделия — несладкие, протертые, вязкие каши, пудинги, запеканки из риса, пророслой крупы, геркулеса. Манная крупа ограничивается. Макароны только мелкорубленые, отварные.

Жиры — масло сливочное, топленое, подсолнечное, рафинированное. Не жарить, а добавлять в блюда в натуральном виде.

Закуски — сыр неострый (голландский, советский, российский) тертый, икра паюсная, зернистая в небольшом количестве, студень из вываренных ножек и отварного мяса на желатине (без экстрактивных веществ).

Соусы на овощном отваре, сметанные соусы, сливочное масло. Мука для соусов не пассируется с маслом,

Напитки и соки — соки в виде несладких фруктовых, ягодных и овощных (кроме виноградного) — разбавленные, неконцентрированные. Отвар из плодов шиповника. Некрепкий чай с молоком, слабый суррогатный кофе на воде и с молоком.

Запрещаются: изделия из сдобного и горячего теста, мозги, печенка, почки, легкие. Мясные, рыбные, грибные супы, щи, борщи. Соления, копчения, маринады; острые и соленые блюда, острые приправы, мясные, рыбные и другие закусочные консервы, копченая колбаса; продукты, богатые холестерином (жирные сорта мяса, курицы, сало, желток куриного яйца, сливки, коровье молоко повышенной жирности, сметана и др.); холодные и газированные напитки; шоколад, какао, мороженое;

алкоголь во всех видах; капуста белокочанная, бобовые, шпинат, щавель, грибы, редис, брюква, лук, чеснок, пряности. Продукты, богатые органическими кислотами: кислые сорта ягод и фруктов — клюква, крыжовник, красная и черная смородина, красная вишня, лимоны, кислые сорта яблок.

Примерное однодневное меню протертого варианта диеты:

1-й завтрак (8 ч 30 мин): омлет белковый паровой, каша гречневая протертая, без сахара; чай с молоком.

2-й завтрак (11 ч): биточки мясные, яблоко печеное без сахара.

Обед (14 ч): суп перловый протертый с морковью, котлеты мясные паровые с морковным пюре, компот из сухофруктов протертый (на ксилите).

Полдник (17 ч): творожный пудинг без сахара.

Ужин (19 ч): рыба отварная с картофельным пюре, рулет мясной паровой, чай.

На ночь (21 ч): творог свежеприготовленный (протертый) со сметаной, кисель фруктовый, I стакан (на ксилите).

На весь день: хлеб белый 300 г, сахар 30 г, отвар шиповника 200 г.

Не протертый вариант диеты

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд

По набору продуктов диета существенно отличается от протертого варианта.

Хлебные изделия — пшеничный серый хлеб вчерашней выпечки, не сдобные и несладкие сорта булочных изделий и печенья. Ржаной хлеб.

Супы — на овощных отварах и крупяные, вегетарианские. Борщ, щи, свекольники из свежей капусты. Нежирный мясной суп один раз в неделю.

Мясные и рыбные блюда — различные изделия из нежирной говядины, курицы, индейки, кролика, телятины, нежирной рыбы (треска, судак, сазан, навага, щука, карп и т. д.). Эти продукты отваривают, запекают, тушат; можно не рубить.

Яйца и яичные изделия — яйца всмятку, не более одного в день, омлет белковый.

Крупяные и макаронные изделия — рассыпчатые и вязкие каши, пудинги, несладкие запеканки из круп; макаронные изделия отварные и в виде запеканок. Рекомендуются гречневая, геркулесовая и рисовая каши, манная крупа ограничивается.

Овощи и зелень — различные овощи: сырые, отварные, запеченные, тушеные. Разрешаются некислая квашеная капуста, капуста цветная отварная с маслом, кабачки и тыква тушеные, салаты, винегреты, зеленый горошек; помидоры с растительным маслом. Раннюю сырую мелко шинкованную зелень можно добавлять в различные блюда.

Фрукты и ягоды, сладкие и сахаристые продукты — разные не очень сладкие фрукты и ягоды в натуральном виде и в виде несладких компотов, киселей, муссов. Ограничивается виноградный сок, который вызывает вздутие кишечника. Сахар, мед, конфеты, варенье резко ограничиваются.

Молоко и молочные продукты — молоко с чаем и другими напитками или в составе различных блюд, при переносимости — цельное молоко, простокваша, кефир, ацидофильное молоко. Сметана — как приправа и в салаты. Творог некислый, свежий.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное.

Закуски — сыр неострый, нежирная сельдь, колбаса докторская, сосиски диетические, паштет из мяса домашнего приготовления, ветчина без сала. Салаты, винегреты, заливная рыба на желатине, студень из вываренных ножек на желатине.

Соусы и пряности — соусы на овощном отваре, сметанные соусы, сливочное масло.

Напитки и соки — «слабый» чай, кофе на воде с молоком, соки — несладкие, фруктовые и ягодные, овощные. Отвар шиповника.

Запрещается: употреблять в пищу те же продукты и блюда, что и при назначении протертого варианта диеты, кроме белокочанной капусты.

Примерное однодневное меню непотертого варианта диеты

1-й завтрак: мясо отварное, салат из помидоров и огурцов со сметаной, каша геркулесовая без сахара, чай с молоком.

2-й завтрак: сыр 50 г, яблоко свежее.

Обед: борщ вегетарианский, рагу из отварного мяса со сборными овощами, кисель (на ксилите).

Полдник: рыба отварная, свекла отварная.

Ужин: суфле мясное, морковь тушеная, ватрушка с творогом без сахара, фрукты (200 г).

На ночь: кефир 1 стакан, творог свежий 100 г.

На весь день: хлеб ржаной 150 г, хлеб белый 150 г, сахар 30 г, отвар шиповника или отвар черной смородины 200 г.

Влияет ли курение на течение язвенной болезни?



При курении со слюной в желудок попадают продукты перегонки табака, которые оказывают раздражающее воздействие на его стенку. Никотин вызывает сужение сосудов желудка, усиливает секрецию соляной кислоты, ускоряет эвакуацию пищи из желудка, нарушает слизеобразование, угнетает секрецию

ферментов поджелудочной железы. Кроме того, при курении повышается риск заболевания раком желудка, пищевода, легких, молочных желез и других органов. Так что к словам «Минздрав предупреждает: курение опасно для вашего здоровья» следует относиться с полной серьезностью.

Практические советы:

Если Вы решили отказаться от курения, начните с анализа причин, почему Вы курите? Так ли уж Вам необходимо курить? Заведите дневник, регистрируя хотя бы в течение нескольких дней каждую выкуренную сигарету и ее реальную потребность для Вас. Постарайтесь избавиться от автоматического курения, сделав его заметным для себя (смените сорт сигарет, место для зажигалки, пачки сигарет). Постарайтесь найти замену курению как времяпрепровождению, избегайте компаний курящих. Наметьте день полного отказа от курения. Если Вы ощущаете потребность в поддержке, объявите о своем желании бросить курить друзьям и близким – их поддержка поможет Вам сделать решающий шаг. Бросить курить, особенно при многолетней приверженности этой привычке, бывает нелегко самостоятельно.

Сигареты или здоровье?

- Задумайтесь над тем, что приносит Вам радость, доставляет удовлетворение, духовно обогащает Вас. Не смотрите на жизнь однобоко. Ищите радость в повседневной жизни. Задумайтесь о смысле жизни, о Вашем главном предназначении, о своей душе.
 - Наши вредные привычки во многом определяются нервозностью, тревогой, психоэмоциональным перенапряжением. Не забывайте об этом.
 - Просчитайте баланс затрат и выгод от того, что Вы бросите курить или значительно сократите количество выкуриваемого табака. Если Вы предпочитаете здоровье, то прочтите остальные пункты.
1. Старайтесь выкуривать как можно меньше сигарет, вести подсчет выкуриваемых за день сигарет, стремясь к тому, чтобы сегодня было выкурено меньше, чем вчера.
 2. Выделите самые «важные» сигареты дня, проанализируйте психологические или ситуативные причины их выкуривания. Попробуйте противопоставить стрессам что-нибудь менее вредное.
 3. Каждое утро старайтесь, как можно дольше оттягивать момент закуривания первой сигареты.
 4. Возникло желание закурить – не доставайте сигарету из пачки, не берите ее в руки хотя бы несколько минут. В это время займите руки, сделайте несколько физических упражнений, подышите поглубже.
 5. Затягивайтесь как можно менее часто и неглубоко.
 6. Не курите на голодный желудок, так как табак, смешавшись со слюной, поражает слизистую желудка, а, попадая в кишечнике, сразу же всасывается в кровь, по той же причине не курите во время еды.
 7. Между затяжками не оставляйте сигарету во рту.
 8. Выбрасывайте сигарету недокуриванной на одну треть, так как именно в этой части скапливается наибольшее количество канцерогенов и никотина.

9. Не курите на ходу, особенно поднимаясь по лестнице или в гору, потому что в это время дыхание очень интенсивно и канцерогены попадают очень глубоко в легкие.
10. Как можно дольше не курите после значительной физической нагрузки.
11. Предпочитайте сигареты с фильтром.
12. Время от времени устраивайте перерывы в курении («не курю до понедельника», «до конца месяца»)
13. Не курите, когда курить не хочется.
14. Если Вы бросили курить вовсе, то помните о том, что некоторое время (2-3 недели) может быть дискомфорт по типу абстинентного синдрома, так как организм лишился одного из продуктов потребления, который вкрался в глубинные процессы обмена веществ.
15. В компании курящих не следует ощущать какой-то ущербности, но напротив – чувствовать превосходство собственной силы воли и не поддаваться уговорам
16. Не унывайте, если не можете справиться с собой. Немного терпения, усилий ... и успехи непременно появятся.

Можно ли больным язвенной болезнью принимать алкоголь?



Алкоголь больным язвенной болезнью категорически противопоказан. Даже в минимальных дозах алкоголь стимулирует кислотообразующую деятельность желудка, нарушает защитную функцию слизистой оболочки. При частом употреблении любых алкогольных напитков (водка, коньяк, пиво и др.) даже у здоровых неминуемо развивается гастрит, появляются небольшие язвочки и эрозии

на слизистой оболочке. Мнение, что алкоголь способствует заживлению язвы, — неверно. При приеме алкоголя лишь притупляются болевые ощущения.

Психоэмоциональное оздоровление



В сегодняшней жизни никому не удастся избежать стрессов. Чрезмерные по силе и длительности стрессы могут привести к истощению компенсаторных возможностей организма и возникновению заболеваний, в том числе и язвенной болезни. Кроме того, в состоянии стресса люди часто начинают больше курить, употреблять алкоголь, иногда переедать, что приводит к обострению заболевания.

Принципы снятия психоэмоционального напряжения

При возникновении любого нервного напряжения, любой отрицательной реакции, прежде всего, надо разобраться, так ли уж страшно то, что произошло и, по возможности, снизить критерий значимости. Если Вам удастся представить проблему «мышинной», то есть не заслуживающей внимания, можно добиться положительного эмоционального состояния.

Переключение внимания на объекты внешнего мира. Этот прием требует некоторой подготовки. Находясь в спокойном состоянии, попробуйте минут 10-15 в день заняться рассматриванием какой-либо картины, цветка, красивой вещи, уголка природы неважно чего, но лишь с одним условием: объект Вашего внимания должен вызывать у Вас положительные эмоции.

Вся хитрость в том, что надо так рассматривать предмет, чтобы никакие посторонние мысли не вклинивались в Ваше сознание.

Переключение внимания на внутренние положительные ощущения. В период волнений попробуйте последовательно расслабить все мышцы или же начните подсчитывать удары пульса. Переключение внимания на свои ощущения отвлечет Вас от нежелательных волнений.

Комбинированный «выключатель» нервного напряжения основан на свойствах некоторых дыхательных упражнений. Установлено, что быстрый выдох возбуждает нервную систему, а медленный успокаивает. Для того, чтобы снять нервное напряжение, Вы должны быстро, глубоко, без особых усилий вдохнуть ртом воздух и как можно медленнее выдохнуть его через сжатые щелочкой губы, стараясь, чтобы выдохи были всегда одной и той же длины. Ориентироваться надо на секунды или частоту пульса – 6-8-10-12 ударов. Целесообразно одновременно с выдохом мысленно произносить слова «успокаиваюсь.... отвлекаюсь...».

При нервных перегрузках применяйте все «выключатели нервного напряжения», занимайтесь аутогенной или психорегулирующей тренировкой.

МЕТОД ГЛУБОКОГО ДЫХАНИЯ является важной частью всех расслабляющих процедур и стратегией для быстрого снижения различных стрессов. Для того чтобы научиться правильно и глубоко дышать, существуют специальные правила:

- поза должны быть удобной (сидя или стоя), глаза закрыты;
- одну ладонь положить на грудь, другую - на живот;
- вдох через нос должен быть медленным;
- при вдохе сначала должна подняться рука на животе, а затем на груди;
- в конце вдоха поднять плечи и ключицы, заполняя легкие до самых верхушек;
- на несколько секунд задержать дыхание;
- постепенно выдыхать через рот, слегка втягивая живот и расслабляя плечи.

АУТОГЕННАЯ ТРЕНИРОВКА относится к методам психической саморегуляции.

Формулы аутогенной тренировки;

Я настраиваюсь на отдых, на покой.

Все события сегодняшнего дня удаляются от меня, я перестаю о них думать.

Начинает расслабляться каждая мышца моего тела. Успокаивается моя нервная система. Расслабляются мышцы лица, рук, туловища, ног. Полный покой и расслабление охватывают все мое тело. Мне не хочется ни о чем думать, не хочется двигаться. Я полностью расслабил все мышцы моего тела.

Покой и расслабление во всем моем теле.

Полностью успокоилась моя нервная система.

После отдыха я буду хорошо себя чувствовать, не буду волноваться по мелочам.

Я буду, спокоен и уравновешен.

Для выхода из аутогенного состояния предлагаются следующие шаги:

Раз: постепенно начинает уходить дремотность и сонливость. Дыхание становится более частым, энергия приливает к мышцам.

Два: уходят последние остатки сонливости и расслабленности, во всем моем теле появляется бодрость и энергия. Появляется желание встать и подвигаться.

Три: я встаю и сбрасываю последние остатки расслабленности.

Аутогенная тренировка для пациентов с заболеваниями ЖКТ

Подготовительные упражнения

Вводная часть: Принять удобное положение для занятий аутогенной тренировкой...

Принятое положение удобно. Сделать глубокий вдох, плавный, спокойный выдох, закрыть глаза... Повторить вдох, дышать ровно, спокойно, расслабить все мышцы...

Основная часть:

1-ая задача - вызвать общее расслабление мышц, успокоение, что достигается путем повторения шепотной речью и яркого, образного представления следующих формул:

- Я совершенно спокоен...
- Меня ничто не тревожит...
- Все мои мышцы расслаблены для отдыха...
- Расслаблены мышцы ног... рук... туловища...
- Расслаблены мышцы лица...
- Мое тело полностью расслаблено и отдыхает...
- Ощущение покоя приятно мне...
- Я совершенно спокоен...

2-ая задача - вызвать и прочувствовать тяжесть в правой руке, что также достигается путем повторения и яркого, образного представления следующих формул:

- Я чувствую приятную тяжесть в правой руке...
- правая рука стала тяжелой, теплой...
- правая рука тяжелая, словно свинцом налита...
- после занятия ощущение тяжести пройдет...
- правая рука отяжелела...
- я совершенно спокоен...

3-ья задача - вызвать ощущение тепла в правой руке...

- я чувствую приятное тепло в правой руке...
- кровеносные сосуды руки расширились...
- горячая здоровая кровь согрела правую руку...
- правая рука стала тяжелой и теплой...
- тепло наполняет правую руку...
- правая рука тяжелая и теплая...
- я расширю сосуды в руке, я смогу это сделать с лечебной целью в любом органе...
- я совершенно спокоен...
- аутогенная тренировка укрепляет мою нервную систему.
- Заключительная часть: Выход из состояния расслабления -
- очень хорошо отдохнул...
- сделать глубокий вдох...
- дышать ровно, спокойно...
- ощущение тяжести, расслабление мышц прошли...
- самочувствие хорошее...
- настроение бодрое...

- нет никаких неприятных ощущений...
- открыть глаза...

Лечебные внушения

Занятия начинаются с выполнения трех основных задач подготовительной группы.

Упражнения - «ЖИВОТ»

Можно положить правую руку на область солнечного сплетения, иди на место, где ощущается боль... - я чувствую приятное тепло вверху живота.

- ощущение тепла нарастает.
- я расширяю сосуды солнечного сплетения...
- сосуды солнечного сплетения немного расширились...
- улучшилось питание нервных клеток солнечного сплетения...
- созданы условия для снятия болевых и неприятных ощущений в животе...
- никаких ощущений со стороны тела нет...
- только тепло и покой...
- все мышцы совсем расслаблены...
- мышцы лица расслаблены...
- мой лоб расслаблен, лицо прохладно...
- словно легкий ветерок в области лба...
- приятная легкость и ясность в голове...
- приятное тепло вверху живота...
- я расширяю сосуды мозга и солнечного сплетения...
- сосуды мозга и солнечного сплетения немного расширились...
- улучшилось питание нервных клеток мозга и солнечного сплетения...
- исчезли все болевые и неприятные ощущения в голове и животе...
- в голове и во всем теле сохраняется приятное ощущение покоя, отдыха и здоровья...
- я совершенно спокоен...

Аутогенная тренировка

При язвенной болезни для восстановления нормальной функции желудка полезна аутогенная тренировка.

- Лягте, примите удобную позу, закройте глаза и расслабьте все мышцы тела.
- Для расслабления мышц лица на вдохе крепко зажмурьте глаза и, выдохнув, сразу же расслабьте мышцы лица.
- Для глубокого расслабления мышц рук и плечевого пояса напрягите сначала мышцы плечевого пояса, потом предплечий, пальцев, а затем расслабьте мышцы в обратном порядке.
- Расслабьте мышцы спины следующим образом. Приподнимите поясницу, опираясь на крестец и лопатки, сделайте вдох. Зафиксируйте это положение, а затем со свободным выдохом дайте спине упасть.
- Расслабление мышц ног выполните аналогично упражнению для рук: напрягите вначале мышцы бедра, потом голени, стопы, а затем сразу быстро расслабьте их в обратном порядке.

- Почувствуйте тепло в расслабленных руках, будто Вы опустили их в приятную теплую воду. Это тепло растекается по Вашему телу. Оно движется в область живота, и вы чувствуете приятное тепло и успокоение в животе. Затем тепло движется к Вашим ногам, далее оно движется вверх, к голове, к мышцам лица, лба – они становятся теплыми. Ощущение тепла, расслабленности, спокойствия становится все глубже и глубже.
- Теперь, когда тело расслаблено и наполнено теплом, займитесь самовнушением и самовоспитанием.
- Проговаривайте протяжно про себя (растягивайте слова, тяните гласные) следующие слова: «Мой желудок работает хорошо. Соки выделяются в достаточном количестве. Пища, которую я съел (а), вкусная и калорийная. Пища правильно переваривается. Я испытываю приятные ощущения».
- Мысленно произнося эти слова, поглаживайте живот.

Во время аутогенной тренировки не следует фиксировать себя на том, что у Вас язвенная болезнь. Длительность сеанса 10 минут. Проводить его следует один раз в день после еды в течение 10-15 дней, затем сделайте трехнедельный перерыв. В дальнейшем после еды давайте себе отдых в том же положении, в котором Вы обычно проводили сеанс аутогенной тренировки, и Ваши наработки будут сами работать на Ваше здоровье.

Чтобы вытеснить привычку БЕСПОКОИТСЯ, выполняйте следующие правила:

Правило первое

Будьте всегда заняты. Человек, страдающий беспокойством, должен забыть на работе.

Правило второе

Не расстраивайтесь по пустякам. В большинстве случаев люди нервничают из-за мелочей, которые вырастают в воображении этих людей до слона.

Правило третье

Многие, особенно женщины, беспокоятся из-за событий, которых нет, но которые, по их мнению, могут произойти в их жизни (неудачное замужество дочери, «дедовщина» на службе в армии сына, неизлечимая болезнь и т.д.). Используйте закон больших чисел. Вы поймете, что вероятность того, что событие может произойти в Вашей жизни, ничтожна мала. Живите счастьем сегодняшнего дня.

Правило четвертое

Считайтесь с неизбежным. Пока есть возможность изменить ситуацию в свою пользу, боритесь. Но если здравый смысл вам подсказывает, что обстоятельства сильнее Вас, смиритесь. Ради сохранения здоровья скажите себе: «... значит, это судьба...».

Правило пятое

Когда перед Вами возникает соблазн упорствовать в каком-либо деле, остановитесь и задайте себе три вопроса:

1. Как много то, о чем я беспокоюсь, действительно значит в моей жизни?
2. Какова истинная ценность этого именно для меня, а не для других?

3. Определите, когда Вам следует поставить «ограничитель» на этом беспокойстве и забудьте об этом раз и навсегда.

Правило шестое

Не жалеете о прошлом. Его не вернешь. Радуйтесь, что оно было в Вашей жизни, если оно было прекрасно. Безрассудно беспокоится о том, что уже прошло.

Несколько советов которые принесут Вам душевное спокойствие:

- ◆◆◆ Будьте счастливы именно сегодня. Счастье не является результатом внешних обстоятельств, оно заключено внутри нас.
- ◆◆◆ Не пытайтесь свести счеты со своими врагами, ибо это принесет Вам больше вреда, чем им. Не думайте о людях, которых Вы не любите.
- ◆◆◆ Не переживайте из-за неблагодарности. Будьте к ней готовы.
- ◆◆◆ Ведите счет удачам, а не своим неприятностям.
- ◆◆◆ Забывайте о собственных неприятностях, делайте добро другим, этим Вы в первую очередь помогаете себе.
- ◆◆◆ Не переживайте из-за критики. Несправедливая критика часто является замаскированным комплиментом и рождается из-за зависти и ревности к Вам.

Старайтесь сами приспособиться к жизни, которая Вас окружает, а не пытайтесь все и всех приспособить к себе. Воспринимайте свою семью, работу, обстоятельства такими, какие они есть.

- ◆◆◆ Делайте зарядку, ухаживайте за своим телом, правильно питайтесь, не наносите вред своему здоровью.
- ◆◆◆ Старайтесь выглядеть как можно лучше, надевайте то, что Вам идет, будьте щедры на похвалу, подчеркивайте достоинства людей, не придирайтесь, улыбайтесь, не пытайтесь кем-то руководить или кого-либо исправлять.
- ◆◆◆ Не бойтесь быть счастливыми именно сегодня, наслаждайтесь красотой, любите и верьте в то, что те, кого вы любите, любят Вас.

Фитотерапия при язвенной болезни

В русской народной медицине при язве особой популярностью пользуются ромашка, спорыш, сушеница болотная, тысячелистник, зверобой, купеня лекарственная и мята перечная. Особо важное значение в лечебном процессе на этапе реабилитации больных язвенной болезнью после операции придается фитотерапии.



Приводим несколько рецептов.

1. Тормозящим секрецию желудка действием обладают листья подорожника большого, цветы липы, листья мяты перечной, плоды фенхеля, сок клубней картофеля.

2. Спазмолитическое действие имеют (плоды фенхеля, плоды кориандра (кинзы), плоды аниса, цветы и плоды бессмертника, листья мяты перечной, корни барбариса, плоды тмина).

3. Противовоспалительный эффект оказывают (корневища аира, трава душицы, листья каланхоэ, корень солодки, цветы ромашки аптечной, листья подорожника большого, сок клубней картофеля, трава тысячелистника, листья шалфея, цветы бузины черной, шишки хмеля, кора калины, почки и листья березы, трава хвоща полевого, листья черники, листья ежевики).

4. Лекарственные растения, обладающие кровоостанавливающим и дубящим действием:

✓ отвар почек березы – 5-6 столовых ложек сырья на 1 л воды, нагревают на кипящей водяной бане 20 минут, принимают в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день;

✓ отвар коры дуба – 40 гр. сырья (примерно 5 столовых ложек) на 1 л воды, нагревают на кипящей водяной бане 20 минут, принимают в горячем виде по 1 стакану 3 раза в день;

✓ напар плодов шиповников: примерно 50 давленных плодов на 1 литр кипятка, заваривают в термосе, принимают по 1 стакану 3 раза в день, лучше в комбинации с соком ягод смородины черной в количестве ½ стакана на прием;

5. Любые фитопрепараты можно применять по согласованию с врачом.

Показаны настои:

➤ листьев крапивы (20 гр. на 200 мл воды, заливают кипятком, настаивают 40 минут, принимают по 100 мл 4 раза в день);

➤ настоем корня кровохлебки (1/2 чайной ложки измельченного корня на 200 мл, заливают кипятком, настаивают 2-3 часа, принимают по 1 ст. ложке 3-4 раза в день);

➤ рекомендуется употребление сока белокочанной капусты: свежую капусту, измельчают на терке и отжимают. Приготовленный капустный сок хранят в холодильнике не более 2 суток, слегка подогревая каждую порцию перед приемом. Целесообразно начинать с приема небольшого количества сока по ½ стакана 3 раза в день за 30-40 минут до еды;

➤ листья мяты, плоды тмина, корневища аира (по 1 чайной ложке каждого на 1 стакан кипятка, настаивать в тепле 30-40 минут, принимать по ½ стакана);

➤ настоем травы ромашки: готовят из расчета 2 ст. ложки сырья на стакан кипятка, настаивают 30 минут, принимают в теплом виде натощак по ¼ стакана 3 раза в день и на ночь;

➤ сок клубней картофеля. Сок готовят перед каждым приемом заново. Для этого берут хорошо вымытые и высушенные клубни красных сортов вместе с кожурой, измельчают. Сок отжимают либо в соковыжималке, либо измельчив на терке, или пропустив через мясорубку. Затем фильтруют через несколько слоев марли. Принимают по ½ стакана 2 раза в день за 30 минут до



еды; © Alamy

➤ особенно рекомендуется отвар корня синюхи: 1 столовая ложка сырья на 1 стакан кипятка, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды и на ночь.

Хотелось бы предложить вам на выбор (обсудите это с вашим лечащим врачом) десять наиболее эффективных сборов, которые принесли облегчение многим пациентам.

**

Корневище аира 1 часть
Цветки ромашки аптечной 2 части
Лист мяты перечной 3 части
Соцветия тысячелистника 5 частей
Лист мать-и-мачехи 3 части
Лист малины 3 части

2 столовые ложки сбора залейте 0,5 литра крутого кипятка, настаивайте не менее 4-5 часов, процедите и пейте в теплом виде по полстакана за 30-40 минут до еды. Сбор дает особенно хороший результат, если у вас язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки с повышенной кислотностью.

**

Лист подорожника большого 3 части
Цветки календулы 1 часть
Лист мяты перечной 1 часть
Трава шалфея 1 часть
Плоды шиповника (измельченные) 1 часть
Трава лапчатки гусиной 2 части
Лист малины 2 части

Приготовление как в предыдущем рецепте.

**

Корень девясила 1 часть

Корень алтея 1 часть

Цветки календулы 2 части.

Цветки ромашки аптечной 1 часть

Трава сушеницы болотной 3 части

Лист лапчатки серебристой 1 часть

Лист крапивы двудомной 1 часть

Трава гравилата городского 3 части

Лист Melissa 3 части

3 столовые ложки сбора залить 0,5 литра холодной воды, кипятить на слабом огне 4-5 минут, настоять, процедить, принимать за 30-40 минут до еды в течение дня в теплом виде маленькими



ГЛОТКАМИ

**

Лист малины 1 часть
 Корень алтея 1 часть
 Корень солодки голой 2 части
 Цветки календулы 1 часть
 Трава тысячелистника 1 часть
 Корень валерианы 1 часть
 Цветки ромашки 2 части
 Плоды черники обыкновенной 1 часть

5 столовых ложек сбора на 1 литр кипятка настаивать 2-3 часа, процедить, принимать по 1/3-1/2 стакана в горячем виде за полчаса до еды при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной кислотностью.



**

Цветки ромашки лекарственной 4 части
 Плоды тмина обыкновенного 1 часть
 Трава душицы обыкновенной 1 часть
 Трава полыни горькой 2 части

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 — 1,5 часа, принимать по 1/3 стакана в теплом виде 2-3 раза в день за 20 минут до еды.

**

Трава водяного перца 2 части
 Трава тысячелистника 3 части

4 столовые ложки сбора залить тремя стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде (лучше в термосе), процедить, принимать по полстакана за 30-40 минут до еды в течение полутора месяцев.

**

Семя льна 2 части
 Корень одуванчика 2 части
 Соцветия пижмы 1 часть
 Трава спорыша 3 части
 Трава тысячелистника 3 части
 Трава чабреца 4 части
 Плоды шиповника
 (измельченные) 3 части
 Лист земляники 2 части

2 столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипяченой воды, кипятить на медленном огне 5 минут, настаивать 2 часа, процедить, принимать по 1/3 стакана 4-5 раз в день за 30-40 минут до еды при язвенной болезни желудка и гастрите с повышенной секрецией.

**

Лист брусники 1 часть
 Лист вахты трехлистной 3 части
 Лист березы белой 1 часть
 Трава зверобоя продырявленного 4 части
 Трава золототысячника 1 часть
 Трава тмина обыкновенного 2 части

2 столовые ложки сбора залить 0,5 литра кипятка, настоять 2 часа в закрытой посуде, принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

**

Корень алтея 2 части
 Корневище с корнями
 бедренца камнеломного 1 часть
 Трава дымянки лекарственной 3 части

2 чайные ложки сбора настаивать в стакане остуженной кипяченой воды 3 часа, процедить, оставшееся сырье заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 10 минут, процедить, смешать оба настоя, прибавить 1 столовую ложку меда, принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.

**

Трава цикория обыкновенного 1 часть
 Трава горечавки перекрестно-
 листной 2 части
 Трава дымянки лекарственной 1 часть
 Лист Melissa 3 части
 Трава золототысячника
 обыкновенного 1 часть

2 столовые ложки сбора заливают 1 литром сырой (профильтрованной), воды, настаивают ночь, утром кипятят в течение 5-7 минут, 1 час настаивают, процеживают и пьют утром натощак — 1 стакан, затем в течение дня 4 раза по 1/2 стакана за

20-30 минут до еды. Этот сбор эффективен при язве двенадцатиперстной кишки, принимают при обострении, курс лечения — 20-25 дней.

При обострении язвенной болезни обычно назначают чаи (гастропротекторы), защищающие слизистую оболочку желудка и кишечника. В них входят аир, алтей и сушеница. Их активность рекомендуют повышать добавлением спазмолитиков: мяты, душицы, фенхеля. Чай пейте обязательно теплым, мелкими глотками.

В период обострения рекомендуем попробовать чай, приготовленные по приведенным ниже рецептам.

**

Трава душицы 2 части

Плоды аира 1 часть

Плоды тмина 1 часть

1 чайную ложку сбора залить стаканом холодной воды, довести до кипения, настоять в теплом месте 1 час пить по 1/3 стакана за 20-30 минут до еды 4-5 раз в день.

**

Трава шалфея 1 часть

Трава мяты 2 части

Цветки ромашки 3 части

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 40 минут, процедить, пить по 1/3-1/4 стакана 3-4 раза в сутки перед едой.

**

Трава гравилата горького 3 части

Лист черной смородины 2 части

Лист малины 2 части

Приготовление как в предыдущем рецепте.

Попробуйте чай из земляники лесной. Это растение известно всем, собрать его легко, и лучше это сделать во время цветения. Листья можно просто высушить в тени и хранить в закрытой посуде, а можно проферментировать, как чайный лист. Для этого лист земляники надо подвялить на льняном полотенце, затем свернуть его в трубочку, хорошенько размять и выдержать в таком состоянии 3-4 часа. После этого лист окончательно досушить и хранить в стеклянной банке. Такой земляничный чай имеет особый вкус и запах.

Известные петербургские фитотерапевты Л. Г. Марченко и Л. В. Пастушенков для лечения язвы предлагают сложные сборы. Их порой непросто составить: нужно или самому постараться, чтобы собрать необходимые растения, или найти их в готовой



заболевание.

**

Листья подорожника большого 10 г

Трава полыни горькой 10 г

Листья мяты перечной 10 г

Цветки ромашки лекарственной 10 г

Цветки ноготков лекарственных 10 г

Трава зверобоя 10 г

Корневище аира обыкновенного 10 г

Листья шалфея лекарственного 10 г

Корни одуванчика лекарственного 10 г

Корни арании высокой 10 г

Готовят настой из расчета 1 столовая ложка сбора на стакан кипятка, настаивают 40-50 минут, принимают по 1/3 стакана теплого настоя за 30 минут до еды, 3-4 раза в день при обострении язвенной болезни.

И еще один рецепт. Он лучше воспринимается больными благодаря мягкому и изысканному вкусу.

**

Корень алтея лекарственного 10 г

Корень солодки 10 г

Соплодия ольхи 10 г

Цветки ноготков лекарственных 10 г

Трава тысячелистника обыкновенного 10 г

Трава сушеницы болотной 10 г

Корни девясила высокого 10 г
Корневища с корнями
валерианы лекарственной 10 г
Цветки ромашки лекарственной 10 г
Плоды черники 10 г

1 столовую ложку сбора заливают 200 мл кипятка. Настаивают в термосе 2 часа, фильтруют, принимают в теплом виде (можно добавлять немного кипятка) по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

Для лечения язвенной болезни с повышенной кислотностью рекомендуется и следующая пропись.

**

Плоды шиповника 50 г
Плоды пустырника 15 г
Корень аира 15 г
Трава зверобоя 15 г
Трава сушеницы 15 г
Лист мяты 15 г

Две столовые ложки сбора залейте двумя стаканами кипятка в термосе, после двух часов настаивания процедите, и пейте по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды.

Одним из наиболее популярных рецептов народной медицины при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки считают настой из чистотела. Возьмите траву и корень растения, измельчите, залейте кипятком (1:2), пусть постоит ночь. Пейте утром натощак и перед обедом по 1/2 стакана в течение 2-3 недель. Если вы берете сухую траву, то соотношение ее с водой (по объему) будет 1:3. Хорошо снимает боль в желудке чай из таволги и отвар перегородок грецкого ореха. При пониженной кислотности рекомендуется следующий сбор.

**

Мята перечная 2 части
Цветки ромашки 2 части
Семя укропа 2 части
Семя тмина 2 части
Корень валерианы 2 части
Шишки хмеля 1 часть
Трава золототысячника 3 части
 Заваривать, пить натощак 2-3 месяца.

При повышенной раздражительности, плохом сне, изменчивости настроения можно дополнительно добавлять, в порядке чередования, другой лекарственный сбор. Его принимают 1-2 раза в неделю, заменяя на весь день предыдущий сбор.

**

Вероника лекарственная 10 г
Валериана лекарственная 10 г
Трава чабреца 20 г
Трава пустырника 20 г
Цветки и лист ежевики 30 г

1 столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. настоять 2 часа, пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день натощак перед едой.

Какие лекарственные препараты используются для лечения язвенной болезни?

Все лекарственные средства для лечения язвенной болезни можно разделить на три группы.

Первая группа лекарств направлена на снижение уровня кислотности в желудке. К ним относятся антациды (альмагель, фосфолюгель, гастал, викалин, викаир, маалокс и другие), холинолитики (гастроцепин, атропин и др.), H_2 -блокаторы (фамотидин, ранитидин, низатидин), блокаторы протонной помпы (омез, омепразол, ланзап и др.).

Вторая группа - антибактериальные средства, которые назначаются с целью уничтожения хеликобактерной инфекции. В результате лечения антибактериальными препаратами (трихопол, фуросолидон, ампициллин, амоксициллин, кларитромицин) значительно снижается частота обострений заболевания и его осложнений. Сейчас для этих целей применяются одновременно два антибактериальных препарата. Главное, чтобы эти препараты эффективно работали, необходимо подавление кислоты в желудке при помощи омеза, гастрозола, париета и др. кислотопонижающих средств.

Третья группа - препараты, действие которых направлено на укрепление защитных свойств слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. К ним относятся вентер, денол, даларгин, актовегин и другие лекарственные средства.



Какие лекарственные препараты сегодня наиболее эффективны?

Наиболее эффективны на сегодняшний день блокаторы протонной помпы: омез, омепразол, и др. Они наиболее быстро и длительно понижают кислотность в желудке, эффективно влияют на рубцевание язвы и не оказывают отрицательного влияния на другие органы. При их применении быстро проходит боль, хорошо заживает язва, редко возникают обострения.

Надо ли принимать лекарственные средства после выписки из стационара?

Да. После выписки из стационара необходимо 1-2 недели принимать кислотопонижающие средства (омез, омепразол, ланзап, фамотидин, ранитидин и др.).

Как избежать последующего обострения?

Чем реже обострения, тем доброкачественнее течение язвенной болезни! Поэтому необходимо следить, чтобы не было изжоги и боли. Или если они возникают, то купировать их как можно раньше, не затягивая эти проявления. Применять следует в качестве «скорой помощи» антациды (альмагель, маалокс, фосфолюгель, гастал и др.) или блокаторы протонной помпы (омез, омепразол и др.). При появлении болей следует использовать по назначению врача «терапию по требованию» или «терапию выходного дня».

Что означают эти термины?

«Терапия по требованию» подразумевает прием блокаторов протонной помпы при дискомфорте или болях в животе в течение 2-3 дней. «Терапия выходного дня» подразумевает прием этих препаратов в пятницу - воскресенье еженедельно.

Можно ли пользоваться для снятия боли и изжоги содой?

Действительно, сода сразу после приема снижает остроту боли и изжоги, нейтрализовав в желудке кислотность. Но сразу после этого первого эффекта следует следующий - выброс новой порции желудочного сока, еще более агрессивного и едкого. Поэтому пользоваться пищевой содой для снятия изжоги и боли категорически запрещается.

Можно ли применять для снятия болей анальгин?

При любых болях в животе никаких обезболивающих препаратов принимать нельзя! Они способны лишь замаскировать истинную природу заболевания и приведут к потере драгоценного времени для оказания неотложной помощи!

Необходимо помнить, что бесконтрольное и бессистемное применение медицинских препаратов может принести больше вреда, чем пользы.

Надо твердо усвоить, что лечение должно быть комплексным, длительным и включать в себя: медикаментозную терапию, рациональное питание, отказ от курения и алкоголя, создание душевного и физического комфорта, прием физиотерапевтических процедур, использование средств народной медицины.

Диспансерное наблюдение

Важно находиться на диспансерном наблюдении у цехового или участкового терапевта, т. к. только при систематических визитах к врачу возможно плановое обследование и проведение лечебно-профилактических мероприятий. Только в этом случае можно избежать осложнений заболевания, сохранить здоровье и трудоспособность.

Литература

1. Барановский А.Ю. Реабилитация больных гастроэнтерологических больных в работе терапевта и семейного врача/ А.Ю. Барановский – СПб.: Фолиант, 2005: - 412с.
2. Богер, М.М. Язвенная болезнь/ М.М.Богер. – Новосибирск: наука 2005. – 256с.
3. Вахрушев, Я.М. Внутренние болезни / Я.М.Вахрушев. – Ижевск, 2004. – 562с.
4. Вахрушев, Я.М. Постгастрорезекционный синдромы/Я.М.Вахрушев, Л.А.Иванов. – Ижевск, 2005 – 139с.
5. Морозова, В. Язвенная болезнь. Книга для пациентов и их болезнях/В.Морозов, В.Савранский, Г.Авренова. – СПб., 2004 – 160с.
6. Мышкина Л.В. Школа здоровья: работу ведет медицинская сестра. Журнал «Сестринское дело». №5 2010 год стр.40 – 41.
7. Немедикаментозная терапия язвенной болезни двенадцатиперстной кишки / А. Н. Ильницкий, К. И. Прощаев, Н. И. Жернакова, П. Н. Зезюлин // [Терапевтический архив : ежемесячный научно-практический журнал / Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, ООО "Терапевт 92". - 2009. - Том 81, N 1 . - С. 43-47](#)
8. Новикова А. Здоровый желудок и растительные средства/ А.Новикова, А.Малаш. – М.:Махаон, 2005 – 191с.
9. Погосова, Г. В.Качество жизни больных язвенной болезнью / Г. В. Погосова, И. В. Осипова, И. А. Подъяпольская // [Профилактика заболеваний и укрепление здоровья : Научно-практический журнал. - 2006. - N 4 . - С. 38-40](#)
- 10.Сухих, Ж. Л.Язва желудка и язва двенадцатиперстной кишки: вопросы терапии / Ж. Л. Сухих, М. В. Штонда // [Вестник фармации : научно-практический ежеквартальный рецензируемый журнал / Витебский государственный медицинский университет. - 2009. - N 3 . - С. 91-95.](#)
- 11.Улучшение здоровья и терапевтическое обучение пациентов: внедрение в практику работы медицинской сестры / Нижегородская гос. мед. акад. ; под общ. ред. Л. Г. Стронгина. - Нижний Новгород : Изд-во НГМА, 2008. – С 184 - 185.
- 12.Фомин, А. В.Современные подходы в лечении больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, осложненной кровотечением / А. В. Фомин // [Новости хирургии : рецензируемый научно-практический журнал / Министерство здравоохранения Республики Беларусь , Витебский государственный медицинский институт, Редакция журнала "Новости хирургии". - 2009. - Том 17, N 2 . - С. 177-182.](#)
- 13.Фролов, Е.В. Принципы обучения пациента /Е.В.Фролов//Российский семинар врачей. – 2004. - №2. – С.60 – 63.
14. Шкатова Е.Ю. Язвенная болезнь в вопросах и ответах: рекомендации для больных/ е.Ю. Шкатова, Г.М.Злобина. – Ижевск, 2004. – 16с.