



О пищеварении – без табу!



Всё, что нужно знать о проблемах с пищеварением



Подробнее см. на сайте: Digestopret.de

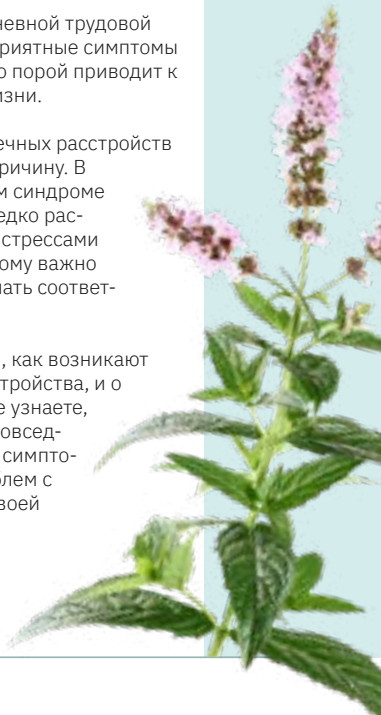
Дорогие читатели!

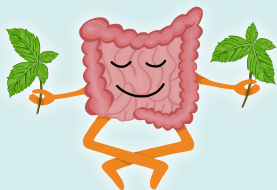
Вы часто страдаете от неприятных спазмов и болей в животе, метеоризма и ощущения переполненного желудка? В этом вы не одиноки! Почти 25 % населения промышленно развитых стран подвержены подобным расстройствам пищеварения, и данная тенденция усиливается.

Это негативно сказывается на повседневной трудовой деятельности, на отдыхе и досуге. Неприятные симптомы становятся постоянным спутником, что порой приводит к значительному снижению качества жизни.

Для функциональных желудочно-кишечных расстройств не всегда удается найти конкретную причину. В этих случаях говорят о так называемом синдроме раздраженного кишечника (СРК). Нередко расстройства пищеварения усугубляются стрессами и психологическими нагрузками. Поэтому важно вовремя принять ответные меры и начать соответствующее лечение!

В данной памятке мы расскажем о том, как возникают различные желудочно-кишечные расстройства, и о том, что можно предпринять. Вы также узнаете, на что следует обращать внимание в повседневной жизни для профилактики этих симптомов, чтобы избежать неприятных проблем с пищеварением и повысить качество своей жизни!





ОГЛАВЛЕНИЕ

- 04** Проблемы с пищеварением – гораздо чаще, чем кажется
- 05** Кишечник – один орган, разнообразная симптоматика
- 06** Как понять, что у вас расстройство пищеварения?
- 07** Откуда берутся спазмы в животе, метеоризм и ощущение переполненности желудка?
- 08** Спазмы в животе случаются у всех – когда следует обратиться к врачу?
- 09** Проблемы с пищеварением: варианты лечения
- 10** Digestopret®: облегчает боль в животе, метеоризм и ощущение переполненности желудка
- 14** Практические советы: как избавиться от проблем с пищеварением и вернуться к полноценной жизни

Проблемы с пищеварением – гораздо чаще, чем кажется

Расстройства желудочно-кишечного тракта, сопровождающиеся **спазмами и болями в животе, метеоризмом, ощущением переполненности желудка, диареей** или **запором**, не являются редкостью. В промышленно развитых странах им подвержен почти каждый четвертый, при этом анализы крови и кала и другие методы диагностики не выявляют явной причины симптомов*.

Если не удаётся найти органическую причину заболевания, то говорят о так называемом **синдроме раздраженного кишечника** (СРК).

Под это понятие подпадают различные неспецифические расстройства пищеварения, которые:

- ☑ длятся более трёх месяцев,
- ☑ приводят к значительному ухудшению качества жизни и
- ☑ не могут быть объяснены основным заболеванием.

О расстройствах пищеварения всё ещё не принято говорить вслух.

Из-за ложного стыда, незнания или по другим причинам не все больные обращаются к врачу по поводу расстройств пищеварения. Поэтому можно предположить, что реальное количество страдающих СРК ещё выше.



Кстати:

женщины значительно чаще мужчин страдают от проблем с пищеварением – в соотношении примерно 2:1.**

*Немецкая ассоциация самопомощи при СРК (Deutsche Reizdarmselbsthilfe e. V.)

**<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0016508502003025>.

Кишечник – один орган, разнообразная симптоматика

Проблемы с пищеварением могут проявляться очень по-разному и сильно различаться от пациента к пациенту. Однако всем жалобам присуща одна общая черта: они доставляют огромные неудобства в повседневной жизни и снижают её качество!

К **типичным проблемам с пищеварением** относятся:



боль в животе



ощущение
переполненности
желудка



спазмы в животе



понос (диарея)



метеоризм



запор (обстипация)

Наряду с этим возможны и другие симптомы:



вздутие живота



ощущение неполного
опорожнения кишечника



ощущение давления
внизу живота



постоянный
(императивный)
позыв к дефекации

Как понять, что у вас расстройство пищеварения?

Пищеварение – тема весьма деликатная, которую многие люди не готовы обсуждать. Поэтому у неспециалистов часто возникает вопрос: что вообще считать нормой?

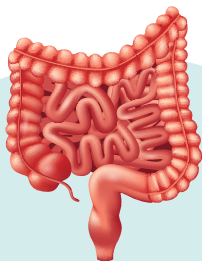
Метеоризм: речь идет о «запертых» в кишечнике газах. Газы либо попадают в кишечник при приеме пищи (например, из газированных напитков), либо образуются в самом кишечнике в процессе брожения некоторых продуктов, таких как бобовые или капуста.

Дефекация: для оценки процесса особенно важны два фактора: частота и консистенция стула.

Нормальным считается не более **трёх опорожнений кишечника в день**, при этом стул не должен быть жидким, а дефекация не должна быть затруднена.

Диарея – это **учащённое (более трёх раз в сутки) опорожнение кишечника** с выделением кашицеобразного или жидкого кала. Как правило, с частыми и сильными позывами к дефекации.

А вот при **слишком редком стуле (менее трёх раз в неделю)** говорят о **запоре** (обстипации). К признакам запора относятся очень твёрдый стул и проблемы с опорожнением кишечника.



Откуда берутся спазмы в животе, метеоризм и ощущение переполненности желудка?

Точные причины возникновения симптомов СРК до сих пор не выяснены окончательно. На сегодняшний день разработаны различные подходы к устранению таких симптомов.

Ось кишечник-мозг: система взаимодействия между кишечником и мозгом

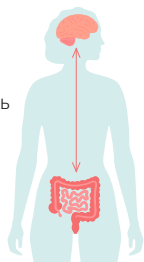
Установлено, что проблемы с пищеварением зачастую зависят от психики. Стресс, эмоциональное напряжение, гнев и страх отрицательно сказываются на уже существующих проблемах желудочно-кишечного тракта и могут усиливать симптоматику.

Инфекции и антибиотики изменяют микрофлору кишечника

Для нормального пищеварения необходимо, чтобы кишечник был заселен микроорганизмами. К сожалению, такое взаимодействие может быть легко нарушено, например, вследствие лечения антибиотиками. При этом уничтожаются не только патогенные микроорганизмы, но и часть полезных кишечных бактерий. Восстановление кишечной флоры может занять некоторое время. Да и перенесенные инфекции уже сами по себе могут вызвать воспаление в кишечнике, из-за чего кишечная стенка становится более проницаемой. Это может усугубить типичные расстройства желудочно-кишечного тракта.

Пища влияет на пищеварение

Возникновению проблем с пищеварением могут способствовать и некоторые продукты питания. Поэтому люди с пищевой непереносимостью должны внимательно следить за тем, чтобы нежелательные продукты были исключены из их рациона.



Спазмы в животе случаются у всех – когда следует обратиться к врачу?

Практически каждый человек время от времени страдает от спазмов в желудке и других проблем с пищеварением. Это может быть вызвано различными причинами и в большинстве случаев не является поводом для беспокойства. В каких случаях следует обратиться к врачу?

В некоторых случаях необходимо обратиться за уточнением диагноза, например,

- ❧ если симптомы, которые значительно снижают качество жизни и затрудняют повседневную жизнь, не проходят в течение нескольких месяцев.
- ❧ При внезапных изменениях в работе кишечника, таких как ощущение неполной дефекации, изменение частоты или консистенции стула без видимой причины; повышенная температура или крови в кале.
- ❧ При появлении ночной диареи, т.е. поносов по ночам.



Проблемы с пищеварением: варианты лечения

Если проблемы с пищеварением не вызваны каким-либо заболеванием, их следует лечить симптоматически, т.е. с ориентацией на устранение жалоб. В первую очередь необходимо лечить те симптомы, которые беспокоят больше всего.

Здоровый образ жизни – здоровый кишечник

Терапия проводится на разных уровнях. Важную роль при этом играет коррекция образа жизни. Это означает, что при пищевой непереносимости следует исключить из рациона нежелательные продукты. Здоровое питание, физическая активность, спорт и релаксация оказывают положительное влияние на симптоматику и по возможности должны стать частью повседневной жизни. Алкоголь, курение, гиподинамия и стресс, напротив, усугубляют симптомы.

Если психологические симптомы сохраняются, можно рассмотреть возможность психосоматического лечения.

Варианты медикаментозной терапии

При ярко выраженной симптоматике для облегчения отдельных симптомов могут быть использованы различные лекарственные средства:

- 🍃 слабительные средства при запорах (например, Macrogol);
- 🍃 спазмолитические препараты для снятия спазмов;
- 🍃 противодиарейные средства против поноса (например, Loperamid).

Доказано, что масло мяты перечной помогает при нарушениях пищеварения.

Недостатком этих препаратов является то, что их действие направлено, в основном, на устранение отдельных симптомов, причём некоторые из препаратов не рассчитаны на приём в течение длительного времени. А какова альтернатива?

Программа лечения синдрома раздраженного кишечника подтверждает, что лишь действующее вещество масло мяты перечной имеет **степень эффективности 1А** при применении в качестве растительного средства для лечения болей и метеоризма.*

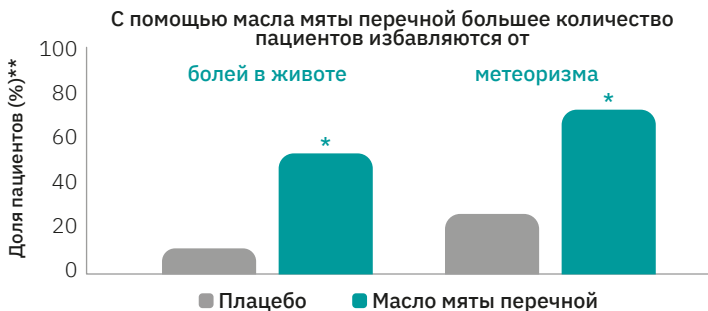
Digestopret®: облегчает боль в животе, метеоризм и ощущение переполненности желудка

Компания Bionorica® следует указанным рекомендациям и предлагает вам вариант лечения препаратом Digestopret®. Препарат Digestopret® содержит масло мяты перечной – единственное действующее вещество растительного происхождения с подтверждённой степенью эффективности 1А при лечении болей и метеоризма. Компания Bionorica®, имеющая более чем 90-летний опыт в раскрытии потенциала целебных сил природы, является одним из ведущих немецких производителей лекарственных средств растительного происхождения.

Эффективность масла мяты перечной при расстройствах пищеварения

Препарат Digestopret®, оказывая расслабляющее действие на гладкую мускулатуру кишечника, эффективно снимает спазмы и боли в животе.

Эффективность масла перечной мяты при симптомах, связанных с синдромом раздражённого кишечника, была доказана в рамках ряда клинических исследований.



По сравнению с контрольной группой, принимавшей плацебо, масло мяты перечной значительно ослабляет симптомы нарушения работы желудочно-кишечного тракта: через четыре недели у 56 % участников исследования исчезли боли в животе, ещё больше участников (71 %) избавились от метеоризма**. Наличие у препарата спазмолитического эффекта объясняется входящим в его состав ментолом.

Препарат Digestopret®: уменьшает метеоризм, а также чувство тяжести и переполненности

Кроме того, Digestopret® обладает пеногасящим действием. Этот эффект помогает справиться с метеоризмом. Газы в кишечнике скапливаются в виде мелких пузырьков и не находят естественного выхода, в результате чего образуется мелкопузырчатая пена. На тестовой модели удалось доказать, что масло мяты перечной способно уменьшать высоту слоя пены. Это облегчает выделение газа через задний проход или через рот (отрыжка).

Другим положительным эффектом препарата Digestopret® является стимулирование оттока жёлчи. Жёлчь играет важную роль в переваривании жиров. Способствуя оттоку желчи, масло мяты перечной, содержащееся в препарате Digestopret®, помогает уменьшить чувство тяжести и переполненности.****



*«Клинические рекомендации S3. Диагностика и лечение синдрома раздраженного кишечника», разработанные Немецким обществом по заболеваниям пищеварения и заболеваниям, вызванным нарушением обмена веществ (DGVS) и Немецким обществом нейрогастроэнтерологии и моторики (DGNM); регистрационный номер AWMF: 021/016; doi:10.1055 021/016 doi:10.1055/a-1591-4794; по состоянию на июнь 2021 г.

**Liu J.H. et al. 1997, J Gastroenterol 1997;32; 765-768. n=101; дозировка: 187 мг масло мяты перечной (Colpermin), 3-4 раза в день; в течение 4 недель *p<0,05.

***Harries N. et al., Journal of Clinical Pharmacy 1978, 2:171-177.

**** Zong L. et al., J. Dig. Dis. 2011, 12:295-301. Усиление оттока желчи было продемонстрировано на тестовой модели.

Спазмы в животе? Боли? Метеоризм?

Digestopret®

1 успокаивает
кишечник

Дискомфортные ощущения ослабевают, и вы снова чувствуете себя лучше.

2 снимает спазмы
в животе

Боль спадает, что помогает снять напряжение в животе.

3 уменьшает
метеоризм

Освобождает от скопившегося в кишечнике воздуха и неприятного вздутия живота.

Рекомендации по приёму:

капсулу в мягкой оболочке следует принимать не менее чем за 30 минут до еды, не разжёвывая и запивая достаточным количеством жидкости (например, одним стаканом воды). Не рекомендуется запивать капсулы горячими жидкостями, в противном случае может повредиться кишечнорастворимое покрытие капсулы.

 **за 30 минут до еды**

 **не запивать горячими напитками**

Digestopret® – для успокоения кишечника

Для взрослых и детей старше 12 лет



Digestopret®

с 12 лет три раза в день по одной капсуле в мягкой оболочке

- без спирта
- без лактозы
- без глютена




У вас есть вопросы по нашим препаратам?

@ infoservice@bionorica.de ☎ +49 9181 231-90

Практические советы: как избавиться от проблем с пищеварением и вернуться к полноценной жизни

Хотите поехать в отпуск или просто приятно провести вечер в театре или ресторане, не беспокоясь, что недуг может настичь вас в самый неподходящий момент? Помимо медикаментозного лечения вы можете шаг за шагом оптимизировать свой повседневный режим и образ жизни, воспользовавшись некоторыми советами и подсказками, которые помогут вам улучшить работу пищеварительной системы и избежать неприятных симптомов.

- 🍴 **Придерживайтесь сбалансированного питания:** здоровая пища, богатая клетчаткой, поддерживает работу кишечника. Постарайтесь регулярно включать в свой рацион овсянку, льняное семя или псиллиум (шелуху семян индийского подорожника).
- 🍴 **Избегайте продуктов, богатых углеводами, относящимися к группе FODMAP:** эта аббревиатура расшифровывается как «ферментируемые олигосахариды, дисахариды, моносахариды и полиолы» и обозначает сахара, оказывающие негативное влияние на работу желудочно-кишечного тракта. Продукты с высоким содержанием FODMAP вызывают усиленное поступление жидкости в кишечник (диарею), повышенное газообразование (метеоризм) и отрицательно сказываются на кишечной флоре. Цель диеты FODMAP – ограничить соответствующие продукты в своём рационе для уменьшения неприятной симптоматики, однако полностью отказываться от них нельзя.
- 🍴 **Ешьте медленно:** на работу кишечника влияет не только то, что вы едите, но и то, как вы едите. Старайтесь хорошо пережевывать пищу, это облегчит процесс пищеварения и снизит нагрузку на кишечник.
- 🍴 **Обильное питьё:** если вы не пьёте достаточно воды, риск возникновения запоров повышается из-за недостатка жидкости в содержимом кишечника. Поэтому следите за тем, чтобы пить достаточно жидкости – в идеале около 2 литров в течение дня.

- 
- 🌿 **Много двигайтесь:** физическая активность стимулирует деятельность кишечника и тем самым способствует здоровому пищеварению. Постарайтесь включить в свой распорядок дня как можно больше физических упражнений – при этом вам не нужно бегать марафон, достаточно простой прогулки!
 - 🌿 **Ведите пищевой дневник:** он может оказаться весьма полезным, особенно если симптомы появились совсем недавно. В дневнике следует ежедневно записывать все приёмы пищи и ощущения после них. Это позволяет выявить взаимосвязь между вашим самочувствием и определёнными продуктами и облегчает поиск возможной непереносимости.






Из соображений удобства чтения в данном тексте употребляются обобщённые формулировки в мужском роде, которые в равной степени относятся к лицам всех полов.

Спазмы в животе? Боли? Метеоризм?

Digestopret®



-  успокаивает кишечник
-  снимает спазмы в животе
-  уменьшает метеоризм

Действующее вещество: сильная рекомендация*

*«Клинические рекомендации S3. Диагностика и лечение синдрома раздраженного кишечника», разработанные Немецким обществом по заболеваниям пищеварения и заболеваниям, вызванным нарушением обмена веществ (DGVS) и Немецким обществом нейрорастронтерологии и моторики (DGNM); регистрационный номер AWMF: 021/016; doi:10.1055/021/016 doi:10.1055/a-1591-4794; по состоянию на июнь 2021 г.; рекомендация по применению масла мяты перечной.

Digestopret® – действующее вещество: масло мяты перечной (*Mentha x piperita* L., aetheroleum). Digestopret® – растительный препарат для лечения синдрома раздраженного кишечника (colon irritabile), проявляющегося болями в животе, метеоризмом, ощущением переполненности желудка, запорами или диареей. Для получения более подробной информации о рисках применения и побочных действиях препарата ознакомьтесь с содержанием листка-вкладыша в упаковке и проконсультируйтесь со своим врачом или фармацевтом.

По состоянию на: 03|23

