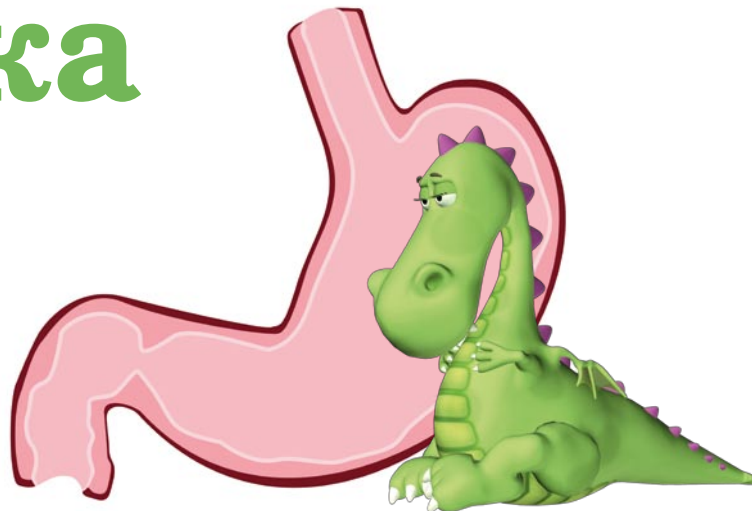


Небезобидная отрыжка

Отрыжке посвящают чемпионаты и компьютерные игры, а между тем это явление отнюдь не столь безобидное, как может показаться на первый взгляд



В ПРЕДЕЛАХ НОРМЫ

С самим термином «отрыжка» связана определенная путаница. Под отрыжкой следует понимать отхождение газов из пищевода или желудка через рот (отрыжка воздухом). Если при этом в пищевод, глотку или ротовую полость попадает содержимое желудка, то говорят о регургитации [1].

Отрыжка — непровольное попадание в полость рта газов, скапливающихся в желудке, что сопровождается характерным звуком выходящего через рот воздуха. Обычно ей предшествует ощущение распираания и тяжести в надчревьe, которое обусловлено повышением давления в желудке. Выброс излишнего содержимого желудка в пищевод или глотку и ротовую полость облегчает это состояние.

У здоровых людей отрыжка бывает в основном из-за попадания воздуха в желудок во время торопливой еды, употребления газированных напитков, при еде всухомятку, употреблении свежего хлеба, а также капусты, гороха, фасоли. Провоцировать отрыжку в этих случаях может физическая нагрузка.

ТРЕВОЖНЫЙ СИМПТОМ

Причинами частой отрыжки также могут быть следующие нарушения:

- Ферментная недостаточность. При недостаточной выработке ферментов процесс пищеварения ухудшается, что влечет за собой выделение большого количества газов (как следствие — частая отрыжка и метеоризм).
- Чрезмерная продукция ферментов. В частности, представители рода *Candida* могут вызывать повышенную ферментацию, что в свою очередь нарушает процесс пищеварения. Подобные явления (связанные с грибковыми поражениями организма) особенно часто происходят после курсов антибиотикотерапии.

При постоянной отрыжке необходимо обратиться к врачу-гастроэнтерологу. Если отрыжка является следствием какого-либо патологического процесса, то избавиться от нее можно только после устранения причины заболевания

- Повышенная или пониженная кислотопродукция желудка.
- Несостоятельность кардиального отдела желудка.

Постоянная отрыжка может быть признаком различных заболеваний. Она может возникать рефлекторно при заболеваниях органов брюшной полости, а также при сердечно-сосудистой патологии (ишемической болезни сердца, инфаркте миокарда).

Однако чаще всего отрыжка возникает при заболеваниях желудка и двенадцатиперстной кишки. Избыточная отрыжка — типичное проявление недостаточности нижнего пищеводного сфинктера при грыже пищеводного отверстия диафрагмы, гастроэзофагеальной рефлюксной болезни (ГЭРБ) и заболеваниях, сопровождающихся нарушениями моторики верхних отделов желудочно-кишечного тракта (неязвенной диспепсии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, патологии желчевыводящих путей и поджелудочной железы). При этом самой распространенной причиной возникновения отрыжки является ГЭРБ, клиническое течение которой характеризуется преобладанием «пищеводных жалоб» в виде собственно отрыжки (80%), изжоги (72%), эпизодов тошноты (76%) и рвоты (28%) [2]. Также отрыжка является симптомом, возникающим у женщин в период беременности, которая нередко сопровождается повышенным кислотообразованием [3].

ПРЕПЯТСТВИЯ ГАЗООБРАЗОВАНИЮ

При постоянной отрыжке необходимо обратиться к врачу-гастроэнтерологу. Если отрыжка является следствием какого-либо патологического процесса, то избавиться от нее можно только после устранения причины заболевания. Если в результате диагностического обследования не будет выявлено никаких заболеваний, то нужно уделить пристальное внимание питанию. В частности, необходимо исключить газированные напитки и частое употребление продуктов, вызывающих чрезмерное газообразование (капуста, бобовые, молоко, изюм и др.). Пищу рекомендуется принимать часто и небольшими порциями. Кроме того, улучшить состояние помогут препараты, предназначенные для симптоматического лечения нарушений со стороны пищеварительного тракта, связанных с накоплением газов (например, стабильный поверхностно-активный полидиметилсилоксан или прокинетики домперидон).

Подготовила Александра Демецкая, канд. биол. наук
Список литературы находится в редакции