

Дью Акерлей

ОНИ ВНУТРИ НАС



Просто... (Страта)

Дью Акерлей
Они внутри нас

«Страта»

2016

УДК 611.3
ББК 54.1+55.1

Акерлей Д.

Они внутри нас / Д. Акерлей — «Страта»,
2016 — (Просто... (Страта))

ISBN 978-5-906150-86-8

Человеческий организм – сложная система, в которой нет ничего лишнего. В идеале она должна работать как швейцарские часы. У каждого органа имеется своя функция, но все они взаимодействуют между собой, а проблемы в одном могут привести к сбоям в работе других. Книга посвящена органам пищеварительной системы, их правильной работе и здоровому питанию. Автор дает рекомендации по предупреждению и лечению ряда заболеваний, приводит полезные свойства ряда продуктов и отмечает вред, который могут принести другие, – ведь именно благодаря потребляемой пище человеческий организм получает энергию, необходимую для жизнедеятельности. В книге приводится много интересных фактов и рекомендаций для всех, кто хочет долго оставаться здоровым.

УДК 611.3
ББК 54.1+55.1

ISBN 978-5-906150-86-8

© Акерлей Д., 2016
© Страта, 2016

Содержание

Введение	6
Часть 1	7
Путешествие пищи	7
Дефекация	11
Запор	13
Слабительные	15
Диарея	17
Кал	18
Анальный зуд	20
Моча	21
История унитаза	22
Тошнота и рвота	25
Изжога	28
Кислая отрыжка	30
Метеоризм	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Дью Акерлей

Они внутри нас

© Ackerley D., текст, 2016

© Жукова М. В., перевод на русский язык, 2016

© ООО «Страта», 2016

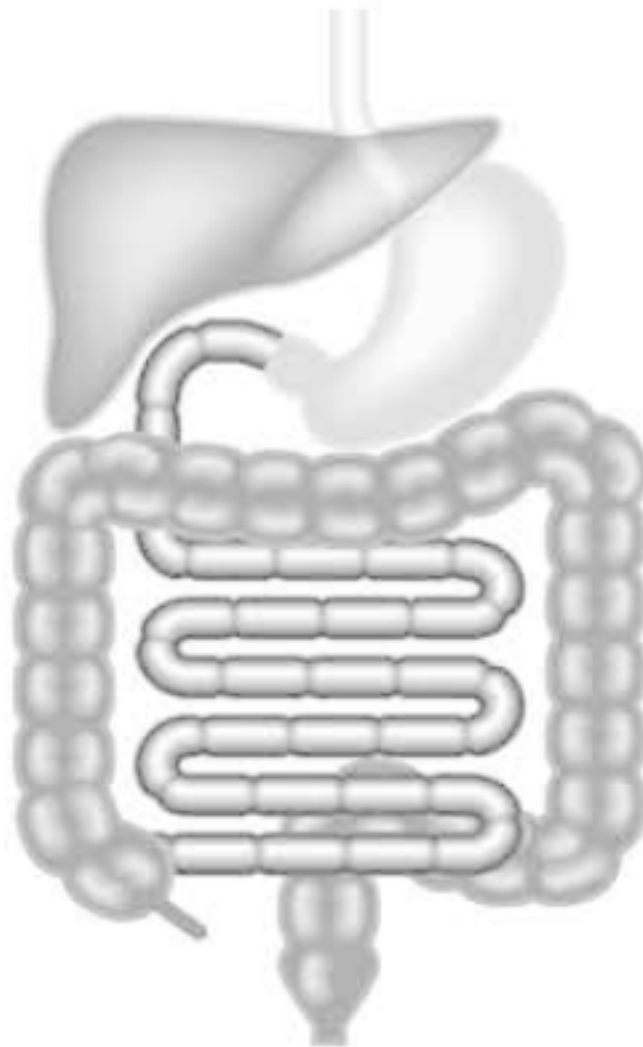
Введение

Наш организм – это сложная система, которая в идеале должна работать как швейцарские часы. Под кожным покровом человеческого тела непрерывно идут какие-то процессы. Что-то течет, что-то качает и качается, что-то поглощает и поглощается, выделяет и выделяется, ремонтируется, создается, восстанавливается и строится заново. Стучит сердце, разгоняя кровь и поставляя ее ко всем частям тела, в легкие поступает воздух, без которого жизнь невозможна, почки выполняют роль фильтра. Эта система состоит из органов, а они в свою очередь построены из клеток. Три главные системы нашего организма – это сердечно-сосудистая, основным узлом которой является сердце; нервная система, компоненты которой – нервы – пронизывают каждый участок нашего тела; и пищеварительная система. Основное внимание в этой книге будет уделено последней.

Обычно и ученые, и врачи больше интересуются первыми двумя, в частности сердцем и головным мозгом, что неудивительно. Сердце – жизненно важный орган, его остановка означает смерть. Мозг формирует наши мысли, порождает эмоции. Человек, мозг которого прекратил работу, – это уже не человек, не зря же его называют «овощем». Я же хочу рассказать о том, как в нашем организме продукты питания перерабатываются в энергию, необходимую для работы того же сердца и того же мозга.

Вы знаете, что для нормального функционирования организма взрослого человека требуется то же количество энергии, которое потребляет лампа накаливания мощностью 100 Ватт? А источник энергии – это пища, которую мы едим и которая перерабатывается в нашем организме. Вот об этой переработке мы и будем говорить, а также о тех органах, которые участвуют в процессе; о некоторых заболеваниях, их лечении и профилактике, непереносимости, полезных и не очень полезных продуктах питания, о том, что приносит пользу и, наоборот, вред.

Часть 1 От входа до выхода



Путешествие пищи

Как пища попадает в наш организм? На этот вопрос, безусловно, легко ответить даже далекому от медицины человеку. А вот какой путь она проходит, ответит не каждый.

Все начинается с работы наших органов зрения, обоняния и вкуса. Первое впечатление от еды – зрительное или обонятельное. Мы чувствуем восхитительный запах еды, доносящийся из кухни. Для каждого из многочисленных запахов, существующих в природе, имеется свой, вполне определенный рецептор. Иногда рецепторы не работают по нескольку лет – если не сталкиваются с запахами, за которые они отвечают. Уловив «свой» запах, рецептор его фиксирует и подает сигнал в головной мозг, а потом может опять долгое время не работать. Обонятельные нервы располагаются у нас в носу – там, куда уже не добраться пальцем. Их покрывает защитный слой слизи, и ароматические молекулы, которые улавливает наш нос, первым делом растворяются в этой слизи, а потом идут к обонятельному нерву. Обоняние дает нам возможность улавливать как приятные, так и неприятные запахи. Мы можем

уловить запах испорченных продуктов – подгнивших, прокисших, забродивших – и таким образом уберечь свой организм от попадания их внутрь. Чем ближе продукт, тем больше ароматических молекул попадает в нос и, соответственно, к обонятельным нервам, и тем точнее информация, которую получает наш организм о том, что мы хотим в него отправить. И он подаст нам соответствующий сигнал – хочет он это получить или не хочет. Анализ происходит на подсознательном уровне, а потом мы уже принимаем ответственное решение: есть или не есть, пить или не пить. Хотя иногда организм подсказывает, что очередная порция будет уже лишней или запах алкоголя совсем неприятный, мы, тем не менее, отправляем их внутрь.

К обонянию на каком-то этапе подключается зрение. Мы наконец видим продукт, запах которого наш организм уже «обработал». Наш зрительный нерв получает соответствующую информацию и активизируется. Как и в случае обоняния, информация тоже идет в головной мозг, и там создается образ. Вот в этот момент мы и видим то, что уже учуяли. Передача сигналов происходит в какие-то доли секунды, но все равно нельзя не отметить временной промежуток между срабатыванием зрительного нерва и слюноотделением. Мы хотим есть! Слюна выделяется в ротовой полости, а желудок начинает синтезировать соляную кислоту.

Чисто технически процесс пищеварения начинается во рту. Именно через него пища попадает в организм – и начинается процесс пищеварения, который у взрослого человека занимает от восьми часов до трех суток. Остатки обеда кого-то покинут через двенадцать часов, кого-то – через сутки. Это все варианты нормы, при условии, что у вас отсутствуют жалобы, нет никаких болей, вздутия и дискомфорта.

Во рту начинается измельчение пищи, а оно необходимо перед тем, как мы ее проглотим. В измельчении (жевании) участвуют зубы (зубная эмаль – это самый прочный материал из всех, синтезируемых нашим организмом), челюстные мышцы и язык. Происходит не только дробление поступившей пищи на мелкие частицы, но и смешивание их со слюной, таким образом пищеварительные соки быстрее осуществляют процесс обработки. Когда мы жуем, происходит выделение пищеварительного сока. Отмечу также, что жевание является единственным сознательным процессом при поступлении пищи в организм и превращении ее в энергию. Когда пища уже достаточно измельчена, язык направляет ее в сторону нёба. Сам язык прижимается к твердому нёбу – и запускается процесс глотания. Пища проходит в глотку.

Глотание является рефлекторно-мышечным действием. Мягкое нёбо и мышцы глотки перекрывают сообщение глотки с носовой полостью и принимают пищу из нее. Голосовые связки смыкаются, и мы при глотании не можем говорить, а если пытаемся, то это может закончиться плачевно. В лучшем случае мы просто подавимся, в худшем возможен смертельный исход. Не зря существует поговорка «Когда я ем, я глух и нем». Слушать-то, конечно, можно, но вот пытаться говорить действительно не стоит.

Одни мышцы сокращаются, другие расслабляются, в результате пища, частичная обработка которой организмом уже проведена, попадает из глотки в пищевод. Каждый день взрослый человек совершает от 600 до 2000 глотательных движений.

Когда еда попадает в пищевод, он расширяется, а потом, получив порцию пищи (глоток), снова смыкается. Движения эти волнообразные, автоматические и односторонние. Пища идет по пищеводу в сторону желудка и преодолевает его за 5–10 секунд. Мышцы пищевода задействуются только после глотательного движения. Если бы, например, мы могли каким-то образом сразу же забросить кусочек в пищевод, он бы не стал выполнять привычную работу. Это еще одно доказательство того, что наш организм – это единая слаженно работающая система. Работа одного органа связана с работой других, природа неспроста создала человеческий организм таким, каким мы его знаем. В нем необходимо все. А в случае пищевода необходимо глотательное движение.

Пища проходит по пищеводу и попадает в желудок. Незадолго до поступления в него желудок расслабляется и способен растягиваться, пока в него поступает подкормка. Он весьма и весьма вместителен! Как только пища попадает в желудок, тот начинает интенсивно сокращаться и расслабляться. Импульс от этих раскачиваний передается всему кишечному тракту – и пища продвигается дальше, освобождая место для следующей прибывающей из пищевода порции. Если мы находимся в состоянии стресса, испытываем страх, могут возникнуть сложности с растяжением мускулатуры желудка (людей, «заедающих» стресс, гораздо меньше по сравнению с теми, у кого в нервной атмосфере кусок в горло не лезет). В таком случае одного маленького кусочка достаточно для возникновения чувства насыщения.

Попавшая в желудок пища обрабатывается в нем в среднем до двух часов. Макароны, рис и другие простые углеводы покидают желудок быстрее всех. Они быстро насыщают наш организм энергией, но ощущение сытости после углеводов будет гораздо менее продолжительным, чем после расщепления белков и жиров. Протеины и жиры задерживаются в желудке подольше. Кусок мяса может оставаться в нем до шести часов – именно поэтому после вроде бы сытного обеда из мяса с картошкой хочется сладкого на десерт. Ведь не зря же возникла традиция заканчивать обед сладким! Организм не может ждать шесть часов! Ему нужно поднять уровень сахара в крови, а сладкий десерт как раз это и обеспечивает.

Пища ударяется о стенки желудка, отскакивает обратно, снова ударяется. В результате пища разбивается на мелкие частицы, большинство этих кусочков после обработки желудком имеет размеры менее 0,2 мм. После этого удары о стенки прекращаются, частицы отправляются дальше, через маленькое отверстие в нижней части желудка. Оттуда обработанная пища попадает в двенадцатиперстную кишку.

Почему-то большинство людей считает, что желудок является главным органом пищеварения. Но это не так. Бесспорно, он важный и абсолютно необходимый орган нашей пищеварительной системы, но основное пищеварение все-таки происходит не в нем, а в двенадцатиперстной кишке.

Самое настоящее пищеварение начинается, как только пища из желудка попадает в тонкий кишечник. Во время своего долгого пути по пищеварительному тракту еда превращается в месиво, и даже под микроскопом сложно определить, что она представляла собой, только будучи приготовленной. Эта «каша» распределяется по стенкам тонкого кишечника, долбится дальше, перемешивается и продвигается вперед. Движение происходит непрерывно. Кишечник работает целенаправленно, его задача – продвижение пищи. Вперед и только вперед! Тонкий кишечник можно назвать самым добросовестным органом нашего желудочно-кишечного тракта. Здесь пища полностью переваривается и отправляется в кровоток. Однако если наш тонкий кишечник решает, что поступившая пища может принести организму вред, он не начинает свою работу, и представляющая угрозу еда отправляется обратно. Таким образом вредная или опасная для организма пища удаляется из него в виде рвоты.

Обычно люди думают, что у них урчит в животе от голода. Это не так. Если вы слышали подобное урчание, это означает, что желудок и кишечник наводят порядок. И хотя люди обычно считают, что урчит в желудке, в действительности этот звук доносится из тонкого кишечника. Иногда подобная «уборка» сопровождается звуками, иногда нет. Все зависит от количества воздуха, который попал в полость желудка и тонкого кишечника. После того как основная часть пищи отправилась в толстый кишечник, в желудке и тонком кишечнике могли остаться какие-то плохо пережеванные нами кусочки, попавшие с пищей бактерии, которые оказались живучими и смогли добраться до этого участка пищеварительной системы. Также там могли остаться таблетки, которые мы проглотили, но на которые не подействовала кислота желудка, и еще какие-то «предметы», которые дошли сюда в целом виде, например, случайно проглоченная жвачка.

Желудок отправляет все, что в нем осталось, в тонкий кишечник, а тот в свою очередь транспортирует дальше то, что в него поступило. Ученые неоднократно наблюдали этот процесс, благо современная техника позволяет это сделать. Однако это «наведение порядка» прекращается, если мы решим съесть что-то еще. Переваривание вновь поступившей пищи и уборка остатков предыдущей не могут происходить одновременно. Поэтому для нашей пищеварительной системы и организма в целом очень вредно постоянно что-то пожевывать. Таким образом мы не оставляем своей пищеварительной системе времени на необходимую уборку. Вот почему обязательно необходимы паузы между приемами пищи, во время которых мы не должны ничего отправлять в рот (за исключением жидкостей). Большинство диетологов придерживается мнения, что перерыв между приемами пищи должен составлять 5 часов. Хотя тот, кто тщательно пережевывает пищу, может позволить себе сократить этот интервал. Если мы едим не много, то интервал может составлять и 2–3 часа, но не меньше двух часов. Конечно, все строго индивидуально, и, как и любой орган и любая система, у каждого человека своя особенная, индивидуальная пищеварительная система, она обладает определенными возможностями. У одних она работает быстрее, у других медленнее. Ведь даже состав желудочного сока индивидуален! Но все-таки лучше придерживаться традиционных пауз в приемах пищи: 5 часов.

Вы спросите: а что же делать ночью? Вставать и подкрепляться? Конечно, нет. Ночь – это самый длинный интервал между приемами пищи, однако считается, что даже в этом случае лучше не превышать 11 часов между вечерней трапезой и первым приемом пищи нового дня.

Из тонкого кишечника остатки пищи (или, наверное, правильнее будет сказать: того, что осталось от пищи) попадают в толстый кишечник. Функции тонкого и толстого кишечника очень сильно отличаются. В толстом сосредоточена кишечная микрофлора. Имеющиеся там бактерии насыщаются до сих пор неперевавшими остатками пищи, хотя на пищу эти остатки еще менее похожи, чем в тонком кишечнике. Пищеварительные соки, в которые превратилась часть пищи, должны всосаться из толстого кишечника в кровоток.

Но предположим: когда обработка съеденного шла как раз в толстом кишечнике, нас что-то сильно испугало. Головной мозг отправляет сигналы страха, которые поступают и в кишечник. Переваривание в толстом кишечнике в таком случае останавливается, пищеварительные соки в кровоток не всасываются – и дело заканчивается диареей. Диарея при сильном стрессе, испуге – явление совершенно нормальное.

Толстый кишечник проделывает огромную работу. У взрослого человека в него каждые сутки в среднем поступает от двух до трех литров пищи (она уже обработана в желудке и тонком кишечнике, поэтому мы говорим о литрах), а каловые массы у того же среднего взрослого человека составляют 150–250 граммов. Большую часть времени пищеварения попавшая в организм пища находится в толстом кишечнике.

При нормальной работе толстого кишечника он продвигает переработанную пищу все дальше вперед. Попавшие в толстый кишечник пищевые массы становятся все более плотными и превращаются в нем в каловые. Это происходит благодаря деятельности кишечных микроорганизмов и всасыванию воды. Количество актов дефекации в сутки зависит от количества переработанной пищи и спрессованных каловых масс. У большинства людей содержимое толстого кишечника таково, что у них бывает по одному акту дефекации в сутки. У других – по 3 или даже 4 раза в сутки (мы не говорим о диарее, в данном случае речь идет о нормальном положении вещей). У третьих – пару раз в неделю, и это тоже является вариантом нормы и в большинстве случаев не должно служить поводом для беспокойства.

Ученые считают, что наиболее здоровый кишечник у спокойных людей. По крайней мере, у них кишечник работает лучше всего.

Дефекация

Итак, мы проследили весь путь, который проходит пища после попадания в наш организм через рот. А теперь давайте подробно остановимся на процессе дефекации и расстройствах процесса очищения организма.

Это сложный процесс и результат слаженной работы кишечника и головного мозга. Его цель – очищение нашего организма от мусора. Очень вредно сдерживаться, если организм подал сигнал о том, что пришла пора провести очередную процедуру очищения. Сдерживающими, как правило, являются социальные факторы: мы можем находиться в ситуации, когда подобное очищение организма невозможно, а мы получили соответствующий сигнал. Понятно, что приходится учитывать жизненные обстоятельства. Но помните, что чем чаще приходится сдерживаться, тем выше риск развития проблем – и в первую очередь запоров. Их легче предупредить, чем потом лечить. И это относится не только к позывам в туалет, но и, например, к желанию освободиться от газов. Нашему организму периодически требуется их выводить.

Чувствительные нервные клетки анализируют информацию о поступающей массе, которая просится наружу, – определяют, является ли она твердой или газообразной, а потом отправляют эту информацию в наш головной мозг. Получив информацию об этой потребности, мозг формирует соответствующее желание. Но мозг также взаимодействует и с нашим сознанием – происходит оценка творящегося вокруг нашего организма. Для этой оценки наши органы зрения и слуха собирают и анализируют информацию и тоже отправляют ее в головной мозг. Вся эта работа происходит очень быстро, гораздо быстрее, чем я о ней написал, а вы прочитали. Результат работы – это сигнал наружному сфинктеру. Например: нужно немного потерпеть, пока не закончится совещание. Но сознательное подавление естественных процессов, которые протекают в нашем организме, не должно быть частым.

Акт дефекации желательно проводить в спокойном расслабленном состоянии. Важна поза, в которой мы совершаем этот акт. Естественное положение нашего организма для очищения – это положение на корточках. В эволюционно сложившемся положении выводной канал кишечника становится прямым, и опорожнение полости прямой кишки происходит беспрепятственно и быстро. То есть получается, что позиция на корточках наиболее физиологична и способствует легкому и быстрому освобождению – требуется почти втрое меньше времени, чем с приобретенной людьми со времен изобретения унитаза привычкой. Это доказано экспериментально: соответствующая фиксация времени проводилась в разных странах. Более того, по субъективным ощущениям, при опорожнении кишечника в позе на корточках гораздо чаще и у большего количества испытуемых возникает ощущение полного очищения.

Все дело в том, что в привычном нам положении сидя соответствующий сфинктер не может раскрыться полностью. В организме есть мышца, охватывающая прямую кишку петлей, если человек находится в положении сидя или стоя. В результате получается изгиб прямой кишки.

Представьте, что при поливе газона перегнулся шланг. Как только его распрямить, вода снова пойдет с хорошим напором. Примерно то же самое происходит в нашем организме. При подходе к изгибу каловые массы тормозят. Но если мышца меняет положение, путь оказывается свободен. Вспомните: в соответствующей сидению на унитазе ситуации возникает желание наклонить туловище вперед, не так ли? Это организм сам ищет правильное положение! Еще лучше, если подставить под ноги небольшую табуреточку, возвышение. Вот он – правильный угол!

Патологии кишечника и запоры в гораздо меньшей степени распространены в слабо-развитых странах, где люди до сих пор не используют унитазы. Но они, запоры, намного

более частое явление там, где люди любят подолгу проводить время в туалетной комнате, прихватив с собой журнал, а то и вовсе не расстаются там с ноутбуком и телефоном.

Геморрой и дивертикулез кишечника вообще не встречаются в странах Азии, Африки и Южной Америки, где не пользуются унитазами. Люди там не мучаются подолгу на унитазе и не знают, что такое повышенное давление на кишечник. Развитие геморроидальных узлов – один из механизмов компенсации повышенного внутреннего давления в брюшной полости. Дивертикулы – это выпячивания слизистого и подслизистого слоев кишечника, по форме напоминающие мешочки или лампочки размером 1–2 сантиметра. Они образуются в стенках кишечника из-за дефектов мышечной оболочки.

Кроме геморроя сильное напряжение может привести к развитию варикоза, нередко случаи инсультов, потери сознания и повышения внутриглазного давления (помните анекдот: выходя из общественного туалета один персонаж погасил свет, а другой, там, внутри, испугался, что у него глаза лопнули) – и это не шутка!

В нескольких странах еще до распространения беспроводного интернета и смартфонов ставили эксперименты с чтением в туалете книг. Участники должны были, посещая туалет, заодно читать. Среднее время составляло полчаса в день. Через восемь месяцев примерно у половины участников был обнаружен геморрой разной степени тяжести.

В последнее время продажи бумажных книг упали катастрофически, и японские издатели решили попробовать выпуск книг на туалетной бумаге – для чтения в известном месте. Но длина рулона составляет около 50 метров, и полностью книги на них не помещаются. Для начала печатали серии коротких рассказов, а потом японцы стали выпускать туалетную бумагу «с продолжением».

Первое и главное правило для нормальной работы кишечника – никакого насилия над собой. Если вам хочется в туалет – идите в туалет. Да, бывают разные обстоятельства, но подумайте о себе и своем здоровье. Наверное, почти всегда можно найти возможность удовлетворить эту потребность.

Запор

Запоры могут развиваться по нескольким причинам. Одной из них, как я уже сказал, является подавление естественных потребностей организма. Перебои в работе кишечника довольно часто встречаются у тех, кто ведет сидячий образ жизни и не любит физкультуру. Эта неприятность может оказаться признаком язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, геморроя, полипов. Также запоры могут появиться у женщин после родов из-за разрыва нервных волокон, посредством которых сообщаются между собой наружный и внутренний сфинктеры. К запорам предрасполагает повышенное потребление животных белков: мяса, творога, яиц. Так что известная диета, при которой едят лишь белки, ведет к длительным «заседаниям» на унитазе, поскольку нарушается перистальтика кишечника, кал получается слишком твердым и спрессованным. Так что, если кто-то говорит вам, что похудел на белковой диете, пожалейте его. Этот человек явно недоволен работой своего кишечника.

Что такое запор? Можно говорить о запоре, если нарушена ваша обычная периодичность стула или дефекация происходит реже трех раз в неделю. Например, для вас норма – 3 раза в день, однако не происходит ни разу. Вы очень стараетесь, но несмотря на все усилия не получается ничего (или очень мало). Также следует задуматься, если выходят очень твердые каловые массы, небольшими, «точечными» порциями, и отсутствует ощущение полного опорожнения кишечника. То есть важным «параметром» запора является не только частота, но и консистенция.

Запоры бывают кратковременными, например, во время путешествия, когда мы вынужденно переходим на другую пищу и воду, на фоне стресса – причем и путешествие, и стресс могут привести к диаметрально противоположному расстройству: диарее. Во время путешествия также сбивается наш жизненный ритм, и это замечает кишечник. Ведь он привык к поступлению пищи в определенное время, обычному для нас количеству, привычному объему жидкости и времени опорожнения.

Идеальный хозяин кишечника ест в одно и то же время, одно и то же количество пищи и посещает туалет по большой нужде в одно и то же время. Именно поэтому кишечные расстройства чаще наблюдаются в выходные и праздничные дни. А в дороге мало того что сбивается жизненный ритм и мы потребляем непривычную еду, так мы еще и часто ограничиваем потребление жидкости, опасаясь, что захочется в туалет в самый неподходящий момент. Результатом всего этого может стать кратковременный запор. Но бывают и длительные, которые свидетельствуют о проблемах с пищеварительной системой.

Если говорить о пищевых причинах запора, то, кроме упоминавшейся выше белковой пищи, его провоцируют натуральный кофе и крепкий чай, рис, манная крупа, шоколад и все продукты, имеющие резкий вкус, например, чеснок, лук, хрен, горчица, редька, лук. Также причиной могут стать консервы и полуфабрикаты, в особенности если они являются непривычной для нас пищей и мы вынужденно питаемся ими во время путешествия.

Еще одна причина – неправильное сочетание продуктов, нарушение режима питания, недостаточное количество потребляемой жидкости (менее двух литров в сутки). К факторам смены обстановки, которые я упомянул выше, можно добавить смену образа жизни по какой-либо причине, и болезнь, которая тоже заставляет менять образ жизни. Также есть люди, которые могут делать это только в «своем» туалете.

Скопление отходов в толстой кишке совсем не приносит радости нашему кишечнику! Он хочет от них освободиться. Я повторяю, что частота освобождения от этих отходов – дело строго индивидуальное. У кого-то это 3 раза в день, а у кого-то – раз в неделю. Любой человек знает свой организм и понимает, когда у него случается запор. Сам по себе кратко-

срочный запор опасности не представляет – если только не сопровождается какими-то другими симптомами. Но, к сожалению, он часто бывает связан с какими-то заболеваниями.

В случае длительных запоров стенки кишечника начинают пропускать в кровь крупные молекулы продуктов гниения и брожения. А они, как вы понимаете, отравляют организм. Результатом будет чувство тяжести в животе, землистый цвет лица, образование каловых камней в толстом кишечнике, плохой аппетит, депрессия, потеря либидо. Систематически повторяющиеся запоры должны насторожить. Ищите основную причину – в таком случае всегда виновато какое-то хроническое заболевание. Например, запоры могут быть ранним симптомом злокачественных образований в прямой кишке.

Если же запоры случаются только изредка, для начала попробуйте больше двигаться – ходите пешком, забудьте про лифт, а также измените диету.

От запора помогает избавиться приготовленная на пару или запеченная пища. Также стоит отказаться от протертой пищи и рафинированных продуктов, например, белого хлеба. Все продукты следует резать крупными кусками. Вашими любимыми блюдами должны стать овощные супы, салаты из свежих овощей с растительным маслом, кефир, рассыпчатые каши на воде, свежие сладкие фрукты и ягоды, мед, мармелад, соки. Если запоры бывают часто, попробуйте изменить режим питания полностью, а также установите для себя четкий режим дня: вы должны вставать, ложиться, работать и есть в одно и то же время.

Один из рецептов, которые я могу посоветовать, – это специальный фруктовый джем, который вы можете приготовить сами. Возьмите по 100 г инжира, кураги и чернослива (без косточек). Вначале размочите, чтобы они стали мягкими, затем пропустите их через мясорубку, так же через мясорубку пропустите лист алоэ, который не требуется предварительно размачивать. К этой смеси добавьте 100 г меда. Принимайте джем вечером перед сном в качестве профилактики: разведите столовую ложку джема в половине стакана теплой кипяченой воды и выпейте. Храните джем в холодильнике.

Слабительные

Цель приема слабительных средств – это опорожнение кишечника, которое не происходит естественным образом, и нормализация стула. Прием слабительных не должен входить в норму. Они оказывают лишь временную помощь. Если запоры случаются регулярно, нужно установить их причину и заниматься лечением того заболевания, которое служит причиной запоров, или решать проблему неправильного питания, но справиться с этой проблемой одними слабительными средствами невозможно.

Также хочу обратить ваше внимание: не стоит беспокоиться, если после приема слабительного и, соответственно, опорожнения кишечника в течение трех дней отсутствует стул. Должно пройти время, чтобы кишечник наполнился снова!

Толстый кишечник состоит из трех отделов. Во время обычного акта дефекации происходит опорожнение последнего отдела. Позывы посетить туалет возникают снова после того, как опорожненный отдел опять наполнится. Как я говорил выше, это время строго индивидуально. Но если вы приняли сильнодействующее слабительное, могут опорожниться все 3 отдела, и должно пройти примерно трое суток, чтобы последний отдел снова наполнился. Если человек этого не знает, то после приема слабительного и опорожнения кишечника он ожидает, что стул нормализуется на следующий день. Этого не происходит, он принимает следующую дозу слабительного, считая, что первая не справилась с проблемой. Помните, что повторить прием слабительного можно будет только на третий день.

Существуют разные виды слабительных. Если нужен быстрый эффект, лучше всего подходят свечи. Это экспресс-средство действует в течение часа. Есть химически синтезированные вещества, есть средства растительного происхождения. К последним, например, относятся алоэ вера и трава сенны.

Одну из групп слабительных составляют так называемые гидратанты. Мы принимаем таблетку вечером, в течение ночи она работает, а утром происходит опорожнение кишечника. Препараты этой группы стимулируют работу кишечника. Гидратанты связываются с рецепторами, блокирующими всасывание воды из каловых масс, и дают сигнал к пополнению водного содержимого кишечника извне. Они отдают приказ мышцам: нужно активно работать, шевелиться. Это встряска для кишечника и «четкие указания». То есть это слабительные, которые возбуждают нервную систему, командам гидратантов подчиняются нервные клетки. Но учтите, что постоянное раздражение нервов приводит к их перевозбуждению, возможны сбои в работе нервной системы. Поэтому не следует часто прибегать к этому виду слабительных.

Следующая группа – масляные слабительные. Они облегчают продвижение каловых масс. Сразу же отмечу, что у масляных слабительных имеется очень серьезный недостаток: при длительном применении они выводят из организма значительное количество витаминов А, В и Е. Эти витамины относятся к жирорастворимым, а их дефицит может привести к различным нарушениям. При передозировке таких слабительных, например, вазелинового масла, возможен жидкий стул. Лучшим из этой группы, вероятно, является парафиновое масло. Если говорить в целом, то как временное средство препараты этой группы хорошо переносятся организмом и являются наиболее безопасными.

Также следует отметить слабительные, наименование действующего вещества которых совпадает с химическим наименованием молекулярных цепочек. В названии вещества отражается длина молекулярной цепи. Это цифра в названии, которая означает, что молекулярная цепь сформирована указанным количеством атомов, и этому же числу равен молекулярный вес. Короткие цепочки не опасны, наш организм их хорошо переносит. Но совсем короткие цепочки в слабительных не используются, так как могут всосаться в стенку кишеч-

ника. Длинные молекулярные цепочки типа ПЭГ (полиэтиленгликоль) не перевариваются организмом, поэтому могут приниматься в течение длительного времени. Они не вызывают эффекта привыкания, у них нет побочных эффектов отсроченного действия. Однако применение слабительных этого типа противопоказано в случае почечной недостаточности. Если мы вынуждены соблюдать малосолевую диету из-за какого-то заболевания, также лучше воздержаться от этих слабительных или обязательно проконсультироваться с лечащим врачом. Должен отметить, что изучение этого типа слабительных продолжается до сих пор.

Есть слабительные, содержащие соли или сахара. Двигаясь по человеческому организму, они забирают воду и таким образом облегчают процесс выведения. Однако если «перебрать» с таким слабительным, то в кишечник поступит слишком много воды и наступит уже другое расстройство – диарея. При выборе слабительных, содержащих соли, нужно помнить, что при длительном приеме они нарушают водно-солевой баланс организма.

Я специально не привожу никакие названия лекарств. Во-первых, в разных странах они продаются под разными брендами. Во-вторых, выбор должен быть строго индивидуальным, и желательно, чтобы слабительное, как и другие препараты, выписывал врач. Моя цель – дать только общие советы, предупредить о возникновении побочных эффектов. Например, побочными эффектами приема слабительных могут быть вздутие живота и метеоризм.

Диарея

Диарея – это все-таки лучше, чем инфекционное заболевание типа дизентерии, сальмонеллеза и холеры. Хотя если у нас начался понос и мы знаем, что в нашей местности этим в настоящее время мучается большое количество людей, то стоит вызвать врача. Возможно, инфекция уже определена, и по тому, как у нас протекает это кишечное расстройство, врач сразу многое поймет и назначит нужные препараты, которые помогут быстро справиться с проблемой.

Но чаще организм таким образом реагирует на некоторые пищевые продукты, например, жирные сливки, сметану или молоко, на некоторые лекарства. Мы в буквальном смысле расстроим свой кишечник, если станем употреблять слишком много продуктов, раздражающих желудочно-кишечный тракт и оказывающих слабительное действие. Кишечник может среагировать подобным образом и при стрессе, сильном волнении, нервном напряжении, испуге.

Что происходит? Кишечник начинает работать слишком интенсивно и выносит свое содержимое слишком быстро. Он выдает плохо сформированные отходы. В это время кишечник производит мощные волнообразные движения. Обратите внимание: если пища плохо переработана и быстро удаляется из организма, то он обезвоживается.

Если вы понимаете, что причиной диареи стал вчерашний салат, который вы доели из экономии, или йогурт с истекшим сроком годности, то наверняка сможете справиться с проблемой самостоятельно. Для начала нужно провести разгрузочный день. Выпейте в течение него 6–7 стаканов горячего крепкого, но не очень сладкого чая. Первый день проведите без еды – только чай. Следующие 2–3 дня соблюдайте щадящую диету. Вы можете есть продукты, которые тормозят кишечную перистальтику, то есть не заставляют стенки кишечника интенсивно сокращаться. Это, например, рисовая, манная, геркулесовая каши на воде, сухари из несладкого белого хлеба. Для кишечника в такой период хорошо подойдут напитки с дубильными вяжущими свойствами, например, отвары и кисели из черники или черемухи. В этот период есть нужно 3–4 раза в день, понемногу.

Кал

Как вы сами можете оценить результат процесса? Просто загляните в унитаз перед тем как спускать воду. По увиденному можно определить, что именно нарушено у вас в организме. Почему-то многие считают, что каловые массы – это то, что вы съели, только в переработанном виде. Это не так. Три четверти их составляет вода.

Если кал плавает в воде на самом верху, наподобие пенопласта, это свидетельствует об избытке газов. Это не очень хорошо, но не страшно. Хуже, если кал уходит вниз как камень. Это свидетельствует о плохой работе кишечных бактерий. Если у вас все нормально, то кал должен плавать в полупритопленном состоянии.

Если вы увидите кругляшки, напоминающие овечьи, это подтвердит, что вы мало двигаетесь, едите мало клетчатки. Также в этом случае возможен колит в кишечнике. Для начала я советовал бы включить в рацион побольше каш. Если кал имеет форму сигары с темными «подпалинами», это свидетельство воспалительных процессов в мочеполовых органах. Самый плохой вариант – «ленточный» кал. Это часто свидетельствует о наличии опухоли – препятствия, из-за которого каловые массы сплюсциваются. Если вначале кал выходит трудно и дело начинается с колбаски, но за ней следует кашеобразная масса, вылетающая будто со взрывом, которая разбрызгивается по унитазу и еще имеет гнилостный запах, это признак холецистита. Если кал имеет цвет и консистенцию кофейной гущи, нельзя исключать внутренние кровотечения.

Блестящий кал свидетельствует о сбоях в работе поджелудочной железы. Темный, почти черный кал с резким запахом и полужидкой консистенцией свидетельствует о сбоях в работе печени – вплоть до цирроза. Обесцвеченный кал при темной моче и болях в правом подреберье и суставах является признаком гепатита. Опасен серый цвет. Он свидетельствует о закупорке протока, соединяющего кишечник с печенью. Из-за этого пигмент, окрашивающий кал, не поступает в полость кишечника. Зловонный, кашеобразный и при этом липкий кал, который сильно пачкает унитаз, часто предупреждает о панкреатите. Кровянистые, слизистые и гнойные выделения вместе с калом появляются из-за внутренних травм (или от плотных каловых масс, или застрявших острых кусочков пищи). Раздражение может возникнуть из-за употребления острых специй и алкоголя. Скорее всего, у вас проктосигмоидит – воспалительное заболевание переходной зоны от сигмовидной к прямой кишке. При геморрое кал может иметь цвет крови. При изменении цвета кала на красный я рекомендую безотлагательно обращаться к врачу (конечно, если вы не ели недавно блюда из свеклы). Светло-желтый кал – не повод для беспокойства. Но он говорит о том, что вы едите слишком много молочной пищи или жирных блюд. Сухой кал говорит об избытке жира в пище: организм не может его переработать, и жир поступает в кровь или печень.

Здоровый кал – это сформированная «колбаска», она может лечь в два-три ряда с приподнятым кончиком. В сутки в норме из человека должно выходить 100–200 г кала, но это количество может увеличиваться до 500 г. Например, увеличение происходит, если вы едите много овощей и фруктов. Цвет должен быть коричневым или желто-коричневым, даже если ничего из съеденного таких оттенков не имело. Как я уже говорил, кал на три четверти состоит из воды – жидкость позволяет наиболее легко вывести его из нашего тела, то есть ликвидировать отходы организма. Также в состав кала входят бактерии, выработавшие свой ресурс, компоненты метаболизма, от которых наш организм избавляется (это, например, холестерин, остатки медикаментов) и неперевариваемые растительные волокна.

Отмечу, что человеческие испражнения всегда очень ценились в Японии и до сих пор используются в качестве удобрения. Навоза от домашних животных там почти нет – коров, коз, лошадей очень мало, так как небольшая территория государства не позволяет разводить

их в больших количествах. Кал богатых людей всегда ценился дороже, поскольку их питание было более разнообразным и обильным. Также считалось, что злаки и овощи, выращенные с использованием человеческого кала в виде удобрения, способствуют сохранению здоровья и долголетию. И опять же лучше, чтобы это был кал богатого человека!

Анальный зуд

Вещь очень неприятная, доставляющая беспокойство и неудобство. Это может быть симптом самых разных заболеваний – или недостаточной и, наоборот, избыточной гигиены.

Если зуд начался во время путешествия, не стоит впадать в панику. Это как раз могло произойти из-за невозможности проведения привычных гигиенических процедур. Следы кала оказывают раздражающее воздействие на задний проход.

Но и излишняя гигиена может привести к подобному раздражению, например, если вы после каждого похода в туалет моете задний проход водой с мылом. Если зуда нет, обмывайте задний проход просто прохладной водой. Если появился зуд, используйте отвар коры дуба или шампунь для младенцев (у вас может быть аллергия на мыло, шампунь, гель, интимную косметику). Также зуд может начаться во время отдыха, если вы находитесь в жарком и влажном климате. Его может вызвать узкая одежда. Чаще анальный зуд беспокоит полных людей.

Зуд может начаться, если вы выпили слишком много алкогольных напитков, кофе или острой пищи. Соленья, маринады, копчености могут его усиливать. Зуд могут вызвать антибиотики тетрациклинового ряда.

Ну а теперь о болезнях, симптомом которых является анальный зуд. Во-первых, это различные дерматологические заболевания. К ним относятся экземы, чесотка, грибковые поражения слизистой. Также причиной могут стать болезни желудка – гастриты, дисбактериоз, полипы в кишечнике. Воспаления в малом тазу, к которым относятся эрозия шейки матки, простатиты, уретриты, циститы, также вызывают зуд (хотя и не всегда в анусе). К причинам его появления также относятся геморрой, трещины в заднем проходе, генитальные бородавки. Это может быть диабет, о котором вы и не подозреваете, так называемый скрытый. Причиной могут быть глисты.

Что делать, если вас беспокоит анальный зуд? Для начала проанализируйте изменения в своей жизни за последнее время. Вы куда-то ездили? Вы купили новое мыло или гель для душа? У вас появилась новая партнерша или партнер?

Обращаю внимание, что причиной анального зуда может быть депрессия. Так что если у вас был стресс и после этого стал беспокоить зуд в заднем проходе, они могут быть взаимосвязаны. Постарайтесь успокоиться. Уйдет тревога – вполне может исчезнуть и зуд. Успокаивающие средства на ночь в таком случае не мешают, например, валериана, пустырник. Но не надо принимать никаких лишних таблеток, это может только усугубить ситуацию.

Выбросите синтетическое белье. Носите трусы из хлопка. Это полезно и для ануса, и для гениталий. Никаких стрингов! Белье должно быть не только натуральным, но и свободным. Вполне может оказаться, что вы просто натерли задний проход облегающими трусами. Пару недель избегайте пищи, которая может вызывать анальный зуд. То есть: никакого алкоголя, пряностей, солений, маринадов, копченостей, шоколада и кофе. Используйте только мягкую туалетную бумагу.

Если вы подозреваете, что зуд вызван не жизненными обстоятельствами, а каким-то заболеванием, нужно сдать анализы: общий анализ кала, на дисбактериоз, анализ крови на содержание сахара. Анализ кала на яйца глист сдается три раза, как и на энтеробиоз. При обнаружении патологических изменений проводится ректоманоскопия. Если у вас неустойчивый стул, проводится бактериологический анализ кала на микрофлору. У женщин также нужно исключить вагинальный зуд, а у мужчин – уретрит и простатит.

Моча

Моча должна быть желтой. Вы никогда не задумывались, почему она имеет такой цвет? Все дело в эритроцитах, или красных кровяных клетках, которые в нашем организме обновляются ежедневно. Куда деваются старые? Они утилизируются, а красный пигмент в процессе меняет цвет, и с мочой из нашего организма выводится часть этого изменившего цвет пигмента.

Анализ мочи мы, наверное, сдаем чаще каких-либо других анализов. Почему-то люди всегда пугаются, если в моче находят эритроциты. Сейчас я говорю не про утилизируемые клетки, а свежие клетки крови. Вообще, это крупные клетки, и фильтр в почках, через который они проходят, не должен их пропускать. По норме в поле зрения микроскопа должно быть не более одной такой клетки у мужчин и трех у женщин. Если их оказалось намного больше, то в первую очередь спросите себя: а правильно ли вы собирали мочу для анализа? Женщины не должны сдавать этот анализ в период менструации, так как в мочу в таком случае вполне может попасть менструальная кровь и исказить картину. Также эритроциты могут попасть в мочу при приеме некоторых лекарственных препаратов. Об этом должен знать ваш лечащий врач – и объяснить вам, что подобного результата следовало ожидать.

Но, безусловно, при повышенном содержании эритроцитов есть и поводы для беспокойства. Они свидетельствуют о воспалениях мочевыводящих путей и почек. К ним, например, относятся цистит, пиелонефрит, мочекаменная болезнь. Также это может происходить при травмах мочевого пузыря и почек, раке мочевого пузыря и почек; при паразитах в мочевыводящей системе.

В моче не должно быть много эпителия, норма составляет 10 клеток в поле зрения микроскопа. Лаборант определяет и указывает видовую принадлежность эпителия в анализе мочи. Если в моче оказывается большое количество плоского эпителия, это значит, что ее хозяева пренебрегают гигиеной. Возможно, анализ придется повторить. Если в моче излишнее количество переходного эпителия, это означает воспалительные заболевания мочевыводящей системы. Появление излишнего количества почечного эпителия говорит о поражении почек. Самым страшным является гломерулонефрит. Но в случае этого серьезного и опасного заболевания в моче окажется и повышенное содержание эритроцитов.

Также при проведении анализа мочи определяется содержание лейкоцитов. Норма для мужчин составляет 0–3, для женщин – 0–6 (в поле зрения микроскопа). Это элементы крови, которые отвечают за распознавание и обезвреживание чужеродных компонентов. Они защищают от вирусов и бактерий, устраняют отмирающие клетки организма. Это помощники нашей иммунной системы.

Лейкоциты образуются в костном мозге и лимфоузлах. Но если оказывается, что количество лейкоцитов в моче превышает 30 в поле зрения микроскопа, это свидетельство воспалительных заболеваний мочевыводящих путей и почек.

Оксалаты – это продукты обмена щавелевой кислоты, которые выводятся из нашего организма с мочой. Повышенное содержание оксалатов в моче может говорить о том, что мы употребляем слишком много богатых белками продуктов и шоколада, соответственно, в организм поступает избыточное количество щавелевой кислоты. Гораздо хуже, если нарушены процессы пищеварения и из-за этого часть щавелевой кислоты всасывается в кровь, а не остается в кишечнике, где она связана с кальцием. В организме может образовываться слишком много щавелевой кислоты и из-за нарушения обмена веществ или обезвоживания организма.

История унитаза

Первые известные подобия унитаза с канализацией историки относят к 1600 году до н. э. Эту «канализацию» провели в Кносский дворец на острове Крит. Там во время раскопок были обнаружены деревянные подобия стульев-унитазов, к которым подсоединялись бамбуковые трубы.

Первую настоящую канализационную систему – Клоаку Максиму – построили в Риме. Строительство началось в районе 600 года до н. э. В Клоаке должны были собираться отходы жизнедеятельности человеческих организмов из общественных туалетов. Таких общественных уборных к тому времени в Риме было уже довольно много. Слив из Клоаки шел в реку Тибр. Мочу уносило водой, а кал доставали рабы, он шел на удобрения.

В первом веке уже нашей эры в Риме появился налог на мочу. Его придумал император Веспасиан – налогом обложили общественные уборные. Мочу использовали для отбеливания кожи (нет-нет, не то что вы подумали, а в кожевенном деле при выделке) и, соответственно, перестали сливать в Тибр.

Именно тогда впервые было произнесено выражение «деньги не пахнут». Оно принадлежит Веспасиану. Он произнес эту фразу в разговоре с сыном, когда речь зашла о введении туалетного налога.

Но все это были исключения из правил. Можно считать, что большую часть своей истории, включая первое тысячелетие нашей эры, человечество справляло и большую, и малую нужду на открытом воздухе. И только во втором тысячелетии в крупных европейских городах (в первую очередь в Риме и Париже) и германских княжествах в моду вошли ночные горшки. Но их содержимое обычно даже не закапывали, а просто выкидывали на улицу или выливали в водоемы. Конечно, ночные горшки были только у обеспеченных людей.

Первый унитаз, напоминающий современный, изобрел шотландец Александр Камминг (1733–1814). Он жил в Лондоне, работал часовщиком и запатентовал свое изобретение в 1775 году. Сток имел форму буквы S и был наполовину заполнен водой. Сливной бачок придумал английский изобретатель Джозеф Брама (1748–1814), таким образом усовершенствовав изобретение Камминга. В предложенной им конструкции унитаза со сливным бачком смыв длился 15 секунд.

Отмечу также, что главное изобретение Браммы – гидравлический пресс, также он изобрел сейф, а современные устройства являются только модификацией его модели.

Но изобретателем унитаза чаще всего называют англичанина Томаса Крэппера (1836–1910), хотя это неправильно. Он работал водопроводчиком и усовершенствовал унитаз, но не изобрел. Он добавил к уже имеющейся конструкции клапан-поплавок, который не давал бачку переполняться. Крэппер основал свою фирму по продаже унитазов и ванн и стал миллионером. Считается, что английское слово *crap*, означающее «испражнение», произошло от фамилии этого изобретателя (Crapper). Появилось оно в период Первой мировой войны. Американские солдаты, расквартированные в Европе, видели фамилию производителя на соответствующих изделиях и, отправляясь в туалет, стали говорить «я пошел к Крэпперу», потом фамилия сократилась до короткого слова из четырех букв – а многие ругательные слова в английском языке как раз состоят из четырех букв.

В наше время унитазами заинтересовался Билл Гейтс. Фонд Билла и Мелинды Гейтс объявил о финансировании разработки нового типа унитаза. Целью этого крупнейшего в мире благотворительного фонда является поддержка и улучшение системы здравоохранения, а также продвижение средств гигиены в бедных странах. Например, средства этого фонда направлялись на лечение и профилактику СПИДа, туберкулеза, малярии.

Однако пока никто из разработчиков не смог предложить никакой достойной альтернативы классическому унитазу со смывом, которым пользуются по всему миру. Гейтс не хочет финансировать усовершенствование имеющейся модели. Но классический унитаз представляет проблему для развивающихся стран из-за высокой стоимости канализации и водоснабжения, да часто и собственно проблем с водой. Многие бедные страны расположены в жарком климате, и выгребные ямы и вообще любое накопление отходов человеческой жизнедеятельности в большом количестве представляет опасность из-за возможного возникновения эпидемий. Отходы нужно как-то перерабатывать, причем быстро. Но существующие предложения пока не удовлетворили одного из самых богатых людей мира.

Биде появились в Средние века, придумали их французы. Точная дата изобретения неизвестна, говорят о конце XVII–XVIII века. Имя изобретателя тоже неизвестно, но считается, что идея принадлежала производителям мебели. Иногда называют Кристофа де Розье, личного мебельного мастера французской королевской семьи. Биде использовались во Франции представителями обоих полов. Американские и английские солдаты впервые увидели биде во время Первой мировой войны в борделях. Соответственно, они пришли к выводу, что биде предназначены исключительно для женщин. И мужчины прекратили ими пользоваться.

В 1980 году японские изобретатели сумели объединить биде и сушилку, исключив тем самым необходимость в туалетной бумаге. Эта сантехника в настоящее время пользуется большой популярностью в Японии и Южной Корее. Ею оборудовано примерно 60 % жилого фонда и гостиниц.

Ну и несколько слов о туалетной бумаге и ее заменителях. В Древнем Риме пользовались губкой на палочке. Между применениями по назначению ее держали в емкости с соленой водой.

В мусульманских странах «туалетной бумагой» служили (а кое-где служат до сих пор) камни или комья земли, после чего исламские правила предписывают вымыться водой, а затем вытереться насухо куском ткани. Некоторые мужчины в этих странах всегда носят с собой куски земли (в тюрбанах) и небольшие емкости с водой. На морских побережьях использовали раковины мидий, на тропических островах – скорлупу кокосовых орехов. В Америке для этой цели применяли кукурузные кочерыжки – и так вплоть до появления общедоступных ежедневных газет в XVIII веке.

Первую в истории туалетную бумагу произвели в Китае во II веке н. э. из шелка-сырца. Массовое производство туалетной бумаги началось в середине XIX века – после того, как в США в 1857 году открыли способ получения целлюлозы из древесины. В Британской империи туалетную бумагу стали производить в 1880 году, но не в рулонах, а в коробках. Это была довольно грубая бумага, но многие англичане до сих пор предпочитают именно ее. Производить туалетную бумагу в рулонах придумал немец Ганс Кленк в 1928 году. В его изобретении была тысяча листочков, разделенных перфорацией.

Любопытна история туалетной бумаги в России. О ее существовании узнали во времена Алексея Михайловича Романова, отца Петра I. О ней рассказал посол, отправленный царем в Китай. Решение производить туалетную бумагу было принято Алексеем Михайловичем после начала страшной эпидемии чумы в 1654 году. Он понял, что нужно усилить меры гигиены, по крайней мере, в царском дворе. Диковинное для того времени производство было запущено в 1662 году по царскому указу. Делали бумагу из мягкой холстины. Экзотический товар был доступен только царской семье, приближенным боярам и высшему духовенству. Но после смерти Алексея Михайловича производство было прекращено и надолго забыто.

В дореволюционную Россию туалетную бумагу привозили из-за границы и, соответственно, она была доступна только обеспеченным слоям населения. Остальные использо-

вали подручные средства. После революции 1917 года наиболее популярными стали нарезанные квадратиками газеты.

Производство туалетной бумаги в СССР началось в 1968 году в Ленинградской области на Сясьском целлюлозно-бумажном комбинате. Для этого в Великобритании специально были закуплены машины. Бумага была серого цвета и не самого лучшего качества, и поначалу советские граждане никак не хотели покупать эти серые рулоны. Сейчас в это трудно поверить, но рулоны добровольно-принудительно распространялись на заводах и в разных организациях, а объяснения давались в киножурналах, которые в советские времена показывали в кинотеатрах перед началом фильма. Через какое-то время туалетная бумага стала предметом дефицита, как и многие товары в Советском Союзе.

Тошнота и рвота

Рвота – непроизвольное выбрасывание содержимого желудка наружу через рот. Она представляет собой довольно сложный рефлекторный акт, в котором участвуют мышцы брюшного пресса и диафрагма. Выброс производится толчкообразно.

Способность к рвоте можно считать благом – у природы ведь все неспроста. Способность к рвоте возникла в результате эволюции человека. Эта способность есть не только у человека, но и у наших ближайших родственников обезьян, а также собак, кошек, свиней, птиц. Известно, что к рвоте не способны мыши, крысы, кролики, лошади, то есть те, у кого очень тонкий и узкий пищевод. Те виды, которые к рвоте не способны, потребляют пищу не так, как мы, и животные, способные к рвоте. Они вначале отгрызают мельчайшие кусочки пищи и «проверяют» их. Проверку осуществляет организм, и если он решит, что эта пища не представляет для него угрозы, он подает соответствующий сигнал в мозг животного, и оно продолжает есть проверенную пищу. Если же пища организму не подходит – съеден-то всего крошечный кусочек – у животного может возникнуть легкое чувство тошноты. При этом формируется память на эту пищу: ее нельзя есть! И животное больше никогда не станет употреблять продукт, отвергнутый организмом. Более того, яды для грызунов менее опасны, чем, например, для человека. Их печень синтезирует больше энзимов, необходимых для нейтрализации. Больше всех не повезло лошадям. Они не способны к рвоте и не могут проверять пищу, откусывая маленькие кусочки. Отравление некачественным кормом представляет угрозу для их жизни.

Ну, а человеку бояться рвоты не стоит. Таким образом организм сам себя спасает. С точки зрения биологии, это защитная реакция пищеварительной системы на попадание в нее каких-то вредных или опасных веществ. Вначале появляется ощущение тошноты. Это показывает, что еда не пошла на пользу. Организм хочет от нее избавиться. Рвотный акт происходит совершенно одинаково у разных людей и независимо от причины, вызвавшей рвоту. Современная техника позволила ученым отследить этот механизм.

Все, что поступает в наш желудок, анализируется множеством рецепторов, которые в нем находятся. Нервные клетки аккумулируют информацию и отправляют сигналы в головной мозг. Мозг анализирует и оценивает данные. Если в него поступило много тревожных сигналов, мозг принимает решение запустить механизм рвоты. Сигнал от мозга поступает соответствующим мышцам организма, а они, получив эту команду, приступают к работе. Перед тем как человека вырвет, он обычно бледнеет – происходит отток крови в брюшную полость. Также замедляется пульс и снижается давление. Следующий этап – усиленное слюноотделение. Организм обеспечивает такое обильное слюноотделение для защиты зубов от кислоты, которой в самое ближайшее время предстоит выйти наружу из желудка. Легкие делают большой вдох, более глубокий, чем обычно. Дыхательные пути перекрываются. Расслабляются желудок и сфинктер на границе с пищеводом. Следующий этап – это толчки желудка и тонкого кишечника в обратном направлении (то есть в направлении пищевода) с целью вытолкнуть наружу поступившее, но не принятое содержимое.

Если желудок пустой, это совсем не означает, что рвота не наступит. Рвотные массы могут поступать не только из желудка, но и из тонкого кишечника. Тонкий кишечник выталкивает непринятое содержимое назад в желудок, в желудке активизируются рецепторы – и сигнал поступает в рвотный центр головного мозга.

Я думаю, что вы обычно анализируете содержимое рвотных масс, чтобы понять, что «не прижилось». По кусочкам непереваренной пищи вы понимаете, что оказалось плохим продуктом, не принятым вашим организмом. Скорее всего, эту еду не принял желудок, и она

не успела попасть в тонкий кишечник. Но чем однороднее масса, тем больше вероятности, что пищу забраковал тонкий кишечник.

Если вас начало рвать внезапно, и при этом рвота обильная, то, скорее всего, в ваш желудочно-кишечный тракт попал вирус. Если вы отравились некачественным продуктом или алкоголем, то рвота будет обильной, но не станет неожиданностью. В таком случае незадолго до первых толчков вы почувствуете позывы к тошноте. Не факт, что за тошнотой обязательно последует рвота. Организм проведет анализ поступившего в желудок, определит степень опасности для себя, и только если решит, что количество поступивших патогенных организмов превысило определенный предел, примет решение о том, что содержимое желудка нужно отправить вон. Так что относитесь внимательно и к ощущению тошноты, даже если за ней не последовала рвота. Может, на будущее стоит отказаться от каких-то продуктов?

Также учтите, что в случае рвоты происходит обезвоживание организма, может нарушиться водно-электролитный обмен, а вследствие этого и ритм сердечной деятельности, и функции почек. Может даже последовать потеря сознания.

Причиной рвоты не обязательно являются испорченные продукты или алкоголь. В организм вообще могло не попасть никаких ядов, а дело закончилось рвотой. Причины? Так называемая морская болезнь. В данном случае наблюдается несколько другой механизм развития рвоты. Это реакция головного мозга на несовпадение информации, поступающей в него от глаз и от органа равновесия во внутреннем ухе. Головной мозг не понимает, почему эта информация не совпадает. Его реакция – рвота. Цель ее – защитить организм. Ведь вы же обязательно предпримите какие-то действия в случае позывов к рвоте – этого и хочет от вас организм.

При отравлении алкоголем могут сработать два механизма развития рвоты. Во-первых, желудок отреагирует на отравление алкоголем, и рецепторы пошлют сигнал в мозг. Во-вторых, у пьяного может возникнуть ощущение движения даже в состоянии покоя. Алкоголь оказывает воздействие на определенные зоны головного мозга, и в состоянии расстройства сознания глаза будут посылать сигналы об отсутствии движения, а орган равновесия говорить, что движение есть. Результат – позывы к рвоте или, по крайней мере, ощущение тошноты.

Тошноту могут вызвать сильные эмоции. К ним относятся страх, стресс, душевные переживания. В нашем организме вырабатываются гормоны стресса, которые должны помогать ему справляться с определенными ситуациями. Но если мы оказываемся в необычной обстановке, стресс очень сильный, то головной мозг начинает посылать особые сигналы организму, и в кровь выбрасывается повышенная доза гормонов стресса. Обращаю внимание, что гормоны стресса синтезируются не только в клетках головного мозга, но и в клетках желудочно-кишечного тракта. Если же клетки желудочно-кишечного тракта фиксируют повышенное содержание гормонов стресса, причем для них не имеет значения, поступил сигнал из головного мозга или кишечника, они понимают, что надвигается опасность. Неважно, кто уловил приближение этой опасности, головной мозг или кишечник, главное, что она есть, и нужно реагировать. Реакцией может быть тошнота, рвота и понос. Это нормальная реакция организма на стресс.

Как можно себе помочь, если уже подступила тошнота? Я понимаю, вам не хочется, чтобы вас рвало. Это неприятно. Но если вы понимаете, что съели что-то не то или выпили лишнего, не сдерживайте позывов к рвоте! Эта неприятная реакция принесет организму только пользу. Головной мозг и кишечник защищают от попавших в организм ядов и любых вредных для него веществ. Однако если вас укачивает, необходимости в очищении организма с точки зрения биологии нет. В таком случае лучше смотреть вперед, в направлении

горизонта, так мозг синхронизирует информацию, поступающую от глаз и органа равновесия.

Сейчас в продаже имеется немало средств от укачивания. Они основаны на разных механизмах воздействия на организм. Одни блокируют рецепторы рвотного центра головного мозга, другие снижают чувствительность нервных клеток желудка и кишечника, таким образом подавляя тревожные сигналы. Но учтите, что при подавлении синтеза сигнального вещества (гистамина) вас ждет вялость и усталость. Натуральным средством, подавляющим приступы тошноты, считается инжир.

Есть метод подавления тошноты, давно известный в китайской медицине. Акупунктура становится все более модной, а во многих странах признана официальной медициной. Точно неизвестно, почему срабатывает воздействие на ту или иную точку. Для того, чтобы справиться с морской болезнью, помассируйте точку, которая расположена на предплечье, примерно в 3 см от места соединения предплечья с кистью. Она находится точно в центре руки, между двумя выпуклыми связками. Но не нужно принимать лекарства или заниматься акупунктурой, если у вас пищевое отравление, – это средства для избавления от рвоты психогенного характера.

Также, если после ощущения тошноты рвота не наступила, не нужно вызывать ее искусственно, даже если вы понимаете, что съели что-то не то. Не нужно промывать желудок, не нужно вставлять два пальца в рот, если организм сам не избавился от поступивших в него продуктов. Пусть тошнота в таком случае просто послужит вам ориентиром на будущее.

Изжога

Изжога не является заболеванием. Это поступление соляной кислоты в пищевод (кислого содержимого желудка), но только до начальных отделов, без попадания в глотку. Изжога – это субъективное ощущение сильнейшего жжения в районе пищевода, позади грудины. Иногда люди испытывают настоящие муки. Дискомфорт возникает, как правило, спустя полчаса после приема пищи. Средняя продолжительность приступа изжоги составляет два часа. Иногда изжога возникает только в положении лежа (это еще один повод не есть перед сном). Изжога может возникать при наклонах туловища. Возможно, вы обращали внимание, что приступы изжоги у вас случались только тогда, когда вы наклонялись, чтобы поднять упавшую вещь, переобуться, вымыть пол.

Нужно точно выяснить причины изжоги и не забывать о том, что она может иметь серьезные последствия. Очень часто у людей, страдающих от изжоги, диагностируются заболевания желудочно-кишечного тракта, и изжога может быть единственным их симптомом. Это сигнал вашего организма! Из-за хронической изжоги часто возникают эрозии, язвы, рубцы. Кроме того, следует знать, что изжога способна привести к онкологическим заболеваниям. Часто изжоге подвержены люди с повышенной кислотностью желудочного сока.

С ощущением жжения после принятия пищи сталкивается большое количество людей. Нельзя исключать, что каждый человек когда-то в своей жизни испытал этот дискомфорт. Но 40 % населения постоянно сталкивается с ним. Если вы входите в эти проценты, стоит пройти обследование у гастроэнтеролога. И тогда вы получите ответ на вопрос, можно ли полностью избавиться от изжоги.

В большинстве случаев человека мучает не только изжога. После еды вместе с изжогой может появляться отрыжка, тошнота. При этом ощущается кисловатый или горький привкус во рту. Изжога может сопровождаться хроническим кашлем, слабостью, чувством усталости, потерей аппетита. Необходимо немедленно обратиться к врачу, если изжога сопровождается рвотой с кровью, болью в груди и кровавистым стулом.

Если у вас не диагностировано никакое заболевание желудочно-кишечного тракта, причинами изжоги могут стать чрезмерное потребление жирной, кислой, острой, жареной пищи; еда непосредственно перед сном, алкоголь, курение, ожирение или просто избыточный вес, употребление определенных препаратов (например, аспирин, ибупрофен), беременность и прием оральных контрацептивов, нервное потрясение, стрессы. В таком случае изжога, скорее всего, является у вас временным или даже разовым явлением. Причиной изжоги может быть слишком тугая одежда, которая давит на брюшную полость. Не затягивайте ремень слишком туго! Разовая изжога может проявиться, если вы ели на ходу и плохо пережевывали пищу.

Про курение я должен сказать отдельно. Оно активизирует зоны головного мозга, которые возбуждаются и во время приема пищи. Таким образом при курении происходит секреция кислоты, когда вашему организму это не нужно для переваривания пищи. Курильщик, страдающий изжогой, вполне может от нее избавиться, если бросит.

Если говорить о заболеваниях, то изжога возникает в результате повреждения слизистой оболочки пищевода желудочной кислотой. Причиной могут быть проблемы с пищеводным сфинктером. Его расслабление вызывают стрессы, прием некоторых лекарственных препаратов. Еще одна причина – грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Часть желудка через отверстие выпячивается, вследствие этого в пищевод забрасывается желудочный сок.

Хронический гастрит наблюдается при повышенной секреции желудочного сока. Изжога бывает при язве желудка или двенадцатиперстной кишки. Происходит нарушение сокращения желудка, в нем повышается давление, в результате содержимое желудка забра-

сывается в пищевод. Изжога может возникнуть после хирургических вмешательств. Если по какой-то причине удалена часть желудка или двенадцатиперстной кишки, пищеварительный сок и желчь попадают в пищевод. После удаления желчного пузыря также наблюдается подобная картина. При этом изжога сопровождается отрыжкой с горьким привкусом.

Вы вполне можете избавиться от изжоги самостоятельно, но только если она наблюдается у вас периодически, спустя час или немного раньше, после еды. Большинство людей старается избавиться от изжоги с помощью лекарств, однако достаточно наладить режим питания и соблюдать определенную диету. Необходимо съедать за один раз только небольшое количество пищи, но при этом питаться следует часто. Чрезмерное количество еды, съеденное за один раз, провоцирует выработку большого количества желудочного сока. Именно он раздражает пищевод, поэтому не стоит переедать. На ночь вообще постарайтесь употреблять как можно меньше пищи. Не ешьте непосредственно перед сном! Лучше закончить прием пищи за два часа до сна.

Часто причиной изжоги является молоко. Но почему-то считается, что молоко способно принести моментальное успокоение изжоги. Однако именно этот продукт стимулирует выработку желудочного сока, поэтому спустя какое-то время вновь возникает изжога. Молоко содержит в своем составе белки и кальций. Именно они повышают секрецию кислоты желудком. Если любите молоко, отдавайте предпочтение обезжиренному.

В любом случае постарайтесь заметить, какие продукты вызывают изжогу, и исключите их из рациона питания. Обратите внимание на цитрусовые, специи, алкоголь, шоколад, кофе, газированные напитки, мятный чай, лук, чеснок, помидоры, сахар. Даже если данные продукты не провоцируют у вас дискомфорт, злоупотреблять ими нежелательно. Разнообразьте свое питание продуктами, в составе которых содержится клетчатка и сложные углеводы. Это картофель, крупы, макароны, хлеб из отрубей. Данная пища очень питательна, легко переваривается и способствует нейтрализации избыточной кислоты. Откажитесь от жирной еды. Такие продукты надолго задерживаются в полости желудка, а потому способствуют большому выделению желудочного сока. Исключите или ограничьте по максимуму употребление алкоголя. Про курение я уже говорил.

Существует немало народных средств избавления от изжоги. Они помогут, если источником проблемы не является серьезное заболевание и изжога беспокоит вас лишь изредка. Самым известным и доступным способом устранения дискомфорта является употребление чайной ложки пищевой соды. Однако данный метод нельзя считать самым эффективным и безопасным, несмотря на то, что он действительно быстро нейтрализует желудочную кислоту. Пищевая сода вступает в реакцию с соляной кислотой, при этом выделяется углекислый газ. Он стимулирует выработку еще большего количества кислоты в полости желудка. Это приводит к тому, что спустя пару часов после употребления соды изжога повторяется вновь. Эффективным и безопасным средством от изжоги является слабогазированная или столовая негазированная щелочная минеральная вода. Пара глотков моментально избавит от изжоги.

Если у вас ночная изжога, то решением проблемы может стать подъем изголовья кровати под углом 30 градусов. Вы можете купить кровать с регулируемым подъемом изголовья. Если в ваши планы не входит замена кровати, можно каждый вечер сооружать возвышение из подушек. Положение верхней части тела под углом 30 градусов не только поможет избавиться от ночной изжоги, но и благоприятно для сердечно-сосудистой системы.

Кислая отрыжка

Любая отрыжка – явление неприятное, но в повседневной жизни с ней сталкивается фактически каждый человек. Это происходит из-за внезапного выхода наружу скопившихся в желудке газов, когда они выходят через рот. Как правило, газы выходят с громким звуком, иногда сопровождаются характерным запахом. Чаще всего отрыжка бывает физиологической и возникает тогда, когда человек много разговаривает за обеденным столом, очень быстро поглощает пищу либо пьет много газированных напитков. Но если при выходе газов ощущается сильная изжога, а во рту появляется кислый привкус, это может свидетельствовать о патологическом происхождении отрыжки. В таких случаях необходимо выявить, какое именно заболевание спровоцировало появление кислой отрыжки. Отрыжка, как и изжога, не является заболеванием, но может быть симптомом ряда заболеваний.

Важным показателем для определения заболевания считается время возникновения кислой отрыжки. Если кислая отрыжка наблюдается сразу после принятия пищи, это может говорить о неполном закрытии клапана, отделяющего желудок от пищевода. В медицинской практике эта патология называется недостаточностью кардии желудка.

Если кислая отрыжка появляется через полчаса после употребления пищи, это может свидетельствовать о ферментативной недостаточности: пищеварительные ферменты не справляются с обработкой пищи, в желудке начинается процесс брожения, образование газов и последующий их выброс. Народное название такого состояния – несварение желудка. Также недостаточная выработка ферментов пищеварения – характерный признак хронического панкреатита.

Кислая отрыжка может проявиться и через 2 часа после приема пищи. Основная причина – хронический гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока. Также могут быть нарушены функции желчевыводящих путей, их воспаление. Например, подобное состояние довольно часто наблюдается при сбое процесса пищеварения в двенадцатиперстной кишке – бульбите. Остатки пищи долго задерживаются в желудке, образуются газы, которые вместе с соляной кислотой опять же забрасываются в пищевод.

Причиной отрыжки с кислым привкусом могут быть и стоматологические проблемы.

Чтобы устранить это крайне неприятное явление, необходимо провести обследование пищеварительной системы и выявить точную причину возникновения отрыжки с кислым привкусом. Но помните, что медикаментов, которые вам назначит врач для лечения основного заболевания, недостаточно. Вы также должны изменить свой подход к режиму питания. Важно принимать пищу в определенное время, чтобы к завтраку, обеду или ужину усиливалась выработка пищеварительных ферментов. Ваш организм должен знать, когда ему настраиваться на прием пищи. При беспорядочном, бессистемном питании избавиться от застоя пищи, газообразования и отрыжки с кислым привкусом практически невозможно.

Я рекомендую всем питаться 4–6 раз в день небольшими порциями. Следует ограничить себя или отказаться от острых, соленых, копченых, маринованных продуктов, отдавая предпочтение обволакивающей пище нежной консистенции, то есть кашам, киселям и т. п. Для нормального пищеварения очень полезно, например, перед обедом выпить полстакана кипяченой теплой воды. Действенным народным средством является прием перед едой свежеприготовленного картофельного сока. Чтобы исключить застой пищи в желудке, после еды не стоит принимать горизонтальное положение. Повторяю: не ешьте перед сном, лучше прогуляйтесь на свежем воздухе.

Вы можете значительно уменьшить количество приступов изжоги и кислой отрыжки, если измените режим питания, откажетесь от вредных привычек и будете использовать

народные средства. Но все-таки при появлении этих симптомов я советую провериться у врача-гастроэнтеролога.

Например, такую болезнь, как рефлюкс-эзофагит в наше время излечивают в 100 % случаев, а еще лет пятнадцать назад это было невозможно. Как проявляется это заболевание? Изжога беспокоит все чаще. Боль усиливается при изменении положения тела, при наклонах и в положении лежа. Потом боль становится регулярной, иногда даже не дает заснуть. Приходится забыть о сексе.

Раньше прописывали таблетки, запрещали сигареты и алкоголь, рекомендовали строгую диету, но окончательного излечения не происходило, заглушались только симптомы. Рефлюкс-эзофагит имеет две составляющие. Это ослабление сфинктера, отделяющего пищевод от желудка (рефлюкс). Если этот сфинктер сжат недостаточно плотно, то содержимое желудка попадает обратно в пищевод. Соляная кислота из желудочного сока вызывает жжение. Изжога является обязательным симптомом рефлюкса. Избежать заброса пищи в пищевод можно только в вертикальном положении. Поэтому стоит человеку с рефлюксом наклониться, как в пищевод забрасывается новая доза кислоты. Эзофагит – это воспаление пищевода, он развивается в связи с этими забросами кислоты в пищевод и может сопровождаться эрозией и язвами.

В настоящее время применяется хирургическое лечение. Манипуляция несложная, это эндоскопическая операция. В передней брюшной стенке делаются два прокола, через них вводятся специальные инструменты для укрепления сфинктера. Обратное движение пищи в результате прекращается. После операции человек проводит в стационаре около суток.

Так что современные методы лечения могут легко избавить вас от весьма неприятных состояний.

Метеоризм

Метеоризм – это скопление в кишечнике газов. Их там содержится от 700 до 1000 мл. Каждый из нас испытывал это – газы выходили громко или не очень, но все равно получался конфуз. Но газы нам необходимы! Они поддерживают правильный тонус кишечника и перистальтику, то есть движение по нему пищи.

У здоровых людей вздутие живота происходит из-за неправильного питания. Например, вы едете отдыхать и едите много винограда на жарком юге. Или отправляетесь в деревню к родственникам и пьете парное молоко, к которому ваш кишечник совершенно не приучен. Это может произойти и дома, если вы поели квашеной капусты да еще и запили пивом. Вы ощущаете чувство распирания и тяжести в желудке и кишечнике, слышите урчание, иногда к ним добавляется схваткообразная боль. Но они, как правило, исчезают после посещения туалета.

Если предстоит важная встреча, а вы поели виноград, бобовые, капусту, выпили пива, кваса или натурального молока, то примите две таблетки активированного угля. Их нужно растолочь и запить половиной стакана воды без газа. Но если вы дома и не намечается никаких важных встреч, ничего принимать не надо, и сдерживаться тоже не надо. Дайте организму самому справиться с этой небольшой проблемой. Вам не должно быть стыдно перед самими собой.

Если метеоризм связан с дисбактериозом, могут помочь молочнокислые продукты и пробиотики, то есть препараты, содержащие полезные для кишечника бактерии. Если у вас недостаток ферментов, нельзя переедать и также нужно принимать ферментные препараты.

Если же человек нездоров, то газовые атаки могут происходить регулярно и вроде бы без видимых причин. Хотя это не обязательно свидетельствует о серьезном заболевании желудка или кишечника. В любом случае откажитесь от продуктов, вызывающих вздутие. Я советую кардинально пересмотреть свой рацион тем, кто часто страдает от метеоризма. Любую болезнь легче предотвратить, чем лечить. Забудьте о бобовых, жареном картофеле и чипсах, дрожжевых пирогах и булочках (дрожжевое тесто вызывает сильное брожение). Сахар и сладости, газированные напитки – не для вас. Вам нужно есть побольше белка, то есть мяса, рыбы, морепродуктов, творога.

Но если вы очень любите бобовые, есть способ снизить интенсивность их «взрывоопасных» свойств. Их нужно замочить на ночь перед приготовлением. Бобовые активно используются в китайской кухне. Китайцы обычно проращивают горох и фасоль в мокром полотенце в течение суток и только после этого готовят.

Но если изменение режима питания не помогает, следует обратиться к гастроэнтерологу. За метеоризмом могут скрываться серьезные заболевания желудка, кишечника, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.