

ческие упражнения. Если запор продолжается, примите слабительное. Если и это не поможет, пойдите к врачу.

**Полезные советы для улучшения пищеварения.** В ваш ежедневный рацион должно входить как можно больше круп, зерновых продуктов, а также различные овощи и фрукты и как можно меньше жиров. Помимо этого следует бросить курить, так как курение тоже способствует возникновению проблем с пищеварительной системой, включая язвенную болезнь.

**Телефонные номера правильны на момент публикации.**

**Вам может потребоваться проверить эти номера по телефонному справочнику.**



Russian  
[BHC-4940]

**ПОМОЩЬ ПРИ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ  
ПРОБЛЕМАХ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ**  
Help for Common Digestive Problems

NSW Multicultural Health Communication Service  
Website: <http://www.mhcs.health.nsw.gov.au>  
Email: [mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@sesiahs.health.nsw.gov.au)  
Tel: (02) 9816 0347



Пищеварительная система подобна заводу, перерабатывающему все, что вы едите, в горючее для нормального функционирования организма. Но когда в ней что-то не в порядке, это приводит к не очень приятным ощущениям.

**Жгучая боль в области груди - изжога, пептическая язва или сердечный приступ?** Жгучая боль (изжога) непосредственно под грудиной - это, как правило, симптом того, что врачи называют "кислотным рефлюксом" (или обратным потоком кислоты). Это происходит тогда, когда пищеварительные соки (содержащие кислоту) из желудка попадают в другие части пищеварительной системы и вызывают ощущение "жжения". (Боль же, вызываемая сердечным приступом, - это скорее ощущение того, что что-то сдавливает грудную клетку; это может сопровождаться одышкой, потением и болезненными ощущениями в желудке. Эти симптомы означают, что вам немедленно нужно вызвать "Скорую помощь").

Кислотный рефлюкс может вызываться некоторыми напитками и типами пищи (включая жирную пищу, кофе и алкоголь), или обильным поздним ужином. Время от времени кислотный рефлюкс возникает у каждого, но если это случается часто, обратитесь к врачу: это может быть признаком язвы желудка. Язвой желудка в Австралии страдает около 230 тыс. человек, и причиной появления язвы желудка обычно считались стресс, алкоголь и жирная пища. Эти вещи могут усугубить это заболевание, но настоящая причина язвенной болезни - это бактерия *H. pylori*. Врачи рекомендуют при появлении симптомов язвы желудка сделать анализ на наличие этой бактерии. Это заболевание можно лечить специальными антибиотиками.

Бактерия *H. pylori* в Австралии очень распространена, и к группе повышенного риска относятся выходцы из Италии, стран Ближнего и Среднего Востока и Азии. Наличие

этой бактерии повышает риск возникновения рака желудка. Если у вас в семье у кого-то был рак желудка, попросите своего врача направить вас на обследование.

**Вздутие живота - это может быть синдром раздраженной толстой кишки (слизистый колит)**

Слизистый колит наблюдается почти у каждого седьмого, чаще - у женщин. В числе симптомов - следующие: вздутие, боль в области живота, а также понос и запор. Эти симптомы появляются и исчезают, иногда они могут продолжаться по нескольку дней или недель. Врачи не знают, что на самом деле является причиной этого синдрома, но иногда он вызывается стрессом и кишечной инфекцией. Какую-то роль, конечно, играет и пища, но различная пища на разных людей влияет по-разному. У некоторых, например, состояние улучшается при потреблении пищи, богатой клетчаткой. Хотя слизистый колит - это не серьезное заболевание, он выводит организм из строя. Врач может посоветовать, что делать при появлении симптомов.

Иногда такие симптомы, как боль в животе и изменения в работе кишечника, могут быть признаком более серьезного состояния. Следует немедленно обратиться к врачу в следующих ситуациях: при появлении крови в кале; при потере веса; если вам за 40, и у вас внезапно появились симптомы; или если у кого-нибудь в вашей семье был рак толстой кишки.

**Запор - не миритесь с этим состоянием.** Некоторые считают, что лучшее средство от запора - это слабительное. Слабительное - это хорошо, но только эпизодически. Постоянный прием слабительного только ухудшает состояние. Лучшее лечение - ежедневное потребление пищи, богатой клетчаткой. Это хлеб из цельного зерна, овощи, фрукты, а также сушеный горох и бобы. Помимо этого очень важно пить много воды и регулярно делать физи-