





**Алексей Парамонов**

врач-гастроэнтеролог,  
кандидат медицинских наук

**КИШЕЧНИК  
С КОМФОРТОМ  
ЖЕЛУДОК БЕЗ ПРОБЛЕМ**



МОСКВА  
2018

УДК 616.3  
ББК 54.13  
П18

Во внутреннем оформлении использованы  
фотографии и иллюстрации:  
Valentina Razumova, marina\_ua, Double Brain, Blamb,  
Designua, joshya / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**П18** **Парамонов, Алексей Дмитриевич.**  
Кишечник с комфортом, желудок без проблем /  
А.Д. Парамонов. – Москва : Издательство «Э», 2018. –  
160 с. – (Академия доктора Родионова).

ISBN 978-5-699-95453-7 (оф. 1)

ISBN 978-5-699-98334-6 (оф. 2)

Жалобы на боли в области желудка и кишечника – одни из самых распространенных в мире. Причем в одних случаях требуется срочная госпитализация (аппендицит или перитонит, например), а в других – достаточно домашнего лечения. Как узнать, когда «уже стоит волноваться», и чем помочь себе в случае острого приступа боли; какие анализы обязательно сделать, а о каких надо лишь задуматься; нужно ли при гастрите придерживаться специального «стола» или это пережитки прошлого – об этом в книге замечательного врача-гастроэнтеролога Алексея Парамонова.

УДК 616.3  
ББК 54.13

ISBN 978-5-699-95453-7  
ISBN 978-5-699-98334-6

© Парамонов А.Д., текст, 2017  
© ООО «Издательство «Э», 2018

# Оглавление

Предисловие .....	9
От автора .....	13
<b>Глава 1. Острая и хроническая боль в животе: что делать, если заболело внезапно .....</b>	<b>16</b>
<b>Глава 2. Боль и дискомфорт в «желудке» .....</b>	<b>21</b>
2.1. Почему у одного человека не болит большая язва, а у другого невыносимо болит «маленький» гастрит .....	23
2.2. Невидимые связи: зачем гастроэнтеролог назначает антидепрессант .....	27
2.3. Гастрит или функциональные нарушения? .....	30
<b>Глава 3. Хеликобактерная инфекция (H. pylori): насколько она ужасна и заразна .....</b>	<b>32</b>
3.1. Можно ли гастрит победить диетой? Вся правда о лечебном питании .....	32

3.2. Инфекционная природа гастрита и язвы .....	34
3.3. Кого лечить не надо .....	38
3.4. Методы тестирования и лечения .....	39
<b>Глава 4. Опоясывающая боль в верхней части живота и боль в подреберьях. Особенности «отечественного» панкреатита .....</b>	<b>46</b>
4.1. Желчнокаменная болезнь. Когда нужна операция .....	51
4.2. Можно ли не удалять желчный пузырь .....	52
4.3. Вся правда о полипах желчного пузыря .....	52
<b>Глава 5. Боль около пупка, в подвздошных областях, боль по всему животу. Что же раздражает кишечник .....</b>	<b>57</b>
5.1. Толстая или тонкая .....	57
5.2. Толстая кишка: причины боли и показания к колоноскопии .....	61
5.3. Возможные результаты колоноскопии. Что же мы нашли .....	65
5.4. Синдром раздраженной кишки или дисбактериоз .....	66
5.5. Маски. Когда на самом деле болит не живот: хроническая боль в передней брюшной стенке; миофасциальный	

---

болевой синдром; хроническая тазовая боль .....	77
<b>Глава 6. Тошнота и рвота .....</b>	<b>82</b>
6.1. Если тошнота и рвота единственные симптомы .....	83
6.2. Тошнота, рвота и диарея при инфекциях .....	88
6.3. Обезвоживание .....	92
<b>Глава 7. Изжога, отрыжка и болезни, с ними связанные .....</b>	<b>94</b>
7.1. Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) .....	95
7.2. Нестандартные проявления рефлюкса. Хроническая ангина или ГЭРБ? Острый панкреатит или эзофагоспазм? Просто запах изо рта или... ..	100
7.3. Функциональная изжога и смежные проблемы. Антирефлюксные операции. О жжении в языке .....	107
<b>Глава 8. Диарея (понос) .....</b>	<b>112</b>
8.1. Органические причины диареи Неспецифический язвенный колит. Болезнь Крона. Микроскопический колит .....	113
8.2. Антибиотик-ассоциированная диарея и колит .....	119

8.3. Панкреатическая стеаторея (диарея) и лечение ферментами .....	127
8.4. Дисбактериоз и пробиотики: какие «полезные бактерии» на самом деле работают .....	131
8.5. Функциональная диарея. Синдром раздраженной толстой кишки .....	132
Глава 9. <b>Запор</b> .....	135
9.1. Запор у детей .....	136
9.2. Запор у взрослых и пожилых людей ...	139
Глава 10. <b>Рак пищевода, желудка и колоректальный рак. На роду написано или можно изменить судьбу</b> .....	145
Об авторе .....	151
Часто задаваемые вопросы .....	152
Алфавитный указатель .....	156





## Предисловие



Основатель серии Академия доктора Родионова  
*Антон Родионов* и главный редактор  
медицинского направления  
*Ольга Шестова*

### От Ольги Шестовой

Желудочно-кишечным трактом занимается врач-гастроэнтеролог, и для освещения этой нужной для здоровья темы мы пригласили Алексея Парамонова. Доктор Парамонов, терапевт, гастроэнтеролог – яркий представитель серии «Академия доктора Родионова» – сможет простым человеческим языком объяснить сложные медицинские вещи о вашем здоровье.

Тема книги важна буквально для каждого, потому что, с одной стороны, всем знаком дискомфорт в области живота, а с другой – в этой медицинской области, как ни в какой другой, распространены мифы и заблуждения, и не только среди нас, пациентов, но и среди врачей. Не все знают, что многие проблемы, с которыми, казалось бы, надо идти к терапевту или педиатру, на самом деле находятся в ведении гастроэнтеролога.

Например, если у вас болит горло, на нем пузырьчатые высыпания, скорее всего, проблема вызвана гастрологическим заболеванием, это может быть энтерит.

У двух процентов детей в нашей стране периодически наблюдается рвота. Это очень большая цифра, если перевести на человеческие жизни. Синдром циклической рвоты – вариант нормы, состояние, которое не требует лечения. К сожалению, педиатры, как правило, почти поголовно не в курсе, и в результате в медицинскую карту младшего школьника записывают «гастрит» и прописывают ненужную терапию.

Диагноз «поверхностный гастрит» часто вообще не имеет смысла и не требует никакого лечения. Просто надо знать, что его едят, чтобы у недоверчивого пациента было ощущение, что он не зря пришел к врачу, все-таки что-то обнаружили. Учтите, пожалуйста, что поверхностный гастрит – это то же самое, что «практически здоров».

В то же время правильное, вовремя начатое лечение, когда оно действительно нужно, может избавить человека от тяжелых заболеваний, включая он-

кологические. Медицинская статистика бесстрастно фиксирует, что количество людей, болеющих раком желудка, снизилось во много раз с тех пор, как начали принимать меры по уничтожению хеликобактер пилори, – это называется «эрадикация». Эти явные успехи медицины больше других убеждают в необходимости получения проверенной информации от знающего врача, такого как автор этой книги Алексей Парамонов.

Прочитав эту книгу, вы сможете задавать врачу вопросы, которые помогут ему быстрее поставить диагноз и определиться с необходимостью лечения или обоснованного отказа от него. Всегда нужно помнить, что есть болезни, которые не требуют агрессивной терапии и проходят со временем сами.

Главный редактор  
медицинского направления,  
канд. биол. наук *Ольга Шестова*

### **От Антона Родионова**

Гастроэнтерология — раздел медицины с очень непростой судьбой. Когда в 90-е годы поднялся «железный занавес» и выяснилось, что «буржуазная» наука ушла далеко вперед, то гастроэнтерология оказалась одним из самых консервативных разделов терапии, который до последнего не хотел сдавать завоеваний «советской медицинской школы»: до сих пор у гастроэнтерологов лидирует «большая тройка» достаточно бессмысленных диагнозов: га-

стит, панкреатит и дисбактериоз. Несмотря на то, что мировая медицинская литература сейчас вполне доступна, большинству практикующих врачей оказалось очень непросто привести свою практику в соответствие с общемировыми тенденциями. В связи с этим найти грамотного гастроэнтеролога — это как найти иголку в стоге сена. Когда меня спрашивают, могу ли я посоветовать хорошего врача, который занимается болезнями желудочно-кишечного тракта, то долго размышлять не надо: отправляйтесь к доктору Алексею Парамонову.

Признаюсь, будучи по первому образованию терапевтом, в дальнейшем посвятившим свою практику кардиологии, я чуточку недолюбливаю гастроэнтерологию по одной простой причине — далеко не во всех ее разделах я уверенно ориентируюсь. Хотя мне, как преподавателю, приходится постоянно читать различные специализированные руководства, я вдруг с удивлением для себя обнаружил, что книга доктора Парамонова даже для меня расставила многие вещи на свои места.

Наслаждайтесь увлекательным литературным путешествием по желудочно-кишечному тракту, и пусть изжоги, поносы и запоры обойдут вас стороной!

Основатель серии  
«Академия доктора Родионова»  
канд. мед. наук *Антон Родионов*

## От автора

**У**важаемые слушатели Академии доктора Родионова! Вы уже успешно освоили девять курсовых книг по различным разделам медицины и держите в руках десятую, посвященную гастроэнтерологии.

В медицинском институте будущие врачи на первых курсах, изучив сначала фундаментальные медицинские науки – биологию, биофизику, патологическую и нормальную физиологию и анатомию, фармакологию, – переходят к изучению болезней и их симптомов. На более старших курсах акцент делается уже на синдромы – различные сочетания симптомов, которые врач, как детектив, должен распознать и найти их причину – болезнь. Хотя эта книга, как и все остальные выпуски «Академии», написана несложным языком, мы все же почувствуем себя старшекурсниками и рассмотрим материал не по отдельным заболеваниям, а по синдромам. Почему, я полагаю, такой подход может быть более уместен? Думаю, нашему читателю интересна не только общая, энциклопедическая, информация в гастроэнтерологии, но и практический аспект использования

этой информации. Например, здесь не будет глав «Язвенная болезнь» или «Гастрит». Но будет глава, посвященная боли и дискомфорту в верхней части живота, тошноте и рвоте, где от этих симптомов мы постепенно, логически придем к их причинам – язвенной болезни, функциональной диспепсии или хроническому гастриту. Названия самих болезней по большей части в оглавлении не упоминаются, но их легко будет найти в алфавитном указателе, который даст ссылку на страницу, где расследуют «преступления» искомой болезни и показывают ее диагностические признаки.

Еще одна особенность этой книги – в ней много клинических примеров (как сейчас принято говорить – кейсов), каждый из которых взят из моей практики, и их описание отражает те этапы поиска и обследований, которые пришлось пройти с реальным больным для постановки диагноза. Иногда этот путь был долгим и многолетним. Я предложу вам использовать определенный логический аппарат, который может сократить этот путь многократно и позволит задавать вашему лечащему врачу правильные вопросы, совместно с ним быстрее обнаружить болезнь и назначить правильное лечение.

Третья особенность – значительное место в книге занимают клинические случаи гастроэнтерологических пациентов с психосоматическими расстройствами. Афоризм «все болезни от нервов» в значительной мере справедлив, особенно это ярко видно на примере болезней желудочно-кишечного тракта.

Четвертая особенность – это свойство всей этой серии. Вы не найдете здесь скрытой рекламы, препаратов с недоказанной эффективностью и секретных чудо-разработок. Коммерческие названия лекарств используются наряду с международными, поскольку именно под этими названиями они продаются в аптеках. Врачи – авторы книг серии «Академия доктора Родионова» – предлагают вам диагностические и лечебные алгоритмы, основанные на международных рекомендациях профессиональных ассоциаций: европейской, американской, японской, российской и т.д., которые основаны на данных современных исследований, выполненных по правилам доказательной медицины, когда каждое утверждение требует проверки математикой и сравнения с контрольной группой, если это в принципе возможно.

С уважением, *Алексей Парамонов.*

