

Кампетэнтна

Гастрит — хвароба заразная?



№4

Яшчэ з часоў антычнасці вядома высліце: «Калі ў цэбе ў парадку страўнік — лічы, што ты валодаеш царскім скарбам». Неправільнае харчаванне парашае дзейнасць стрававальнай сістэмы, узнікаюць хваробы.

Адно з такіх захворванняў — гастрит, якім пакутуе амаль кожны другі жыхар планеты. Чаму ён узнікае і што трэба зрабіць, каб не захварэць? Аб гэтым і нашым іншым чытачам «МП» раскажае загадчык аддзялення імунапрафілактыкі ДУ «Мінскі абласны цэнтр гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя» Марына РЫСНІК.

— Марына Віктаруа, якія сімптомы гэтай хваробы і ў чым яе небяспека?

— Чалавек, які пакутуе гастритам, пасля прыёму ежы адчувае пачуццё цяжкага і распаўнення ў надстраўніковым саргемце. Узнікаюць палатка, тушы боль, адзначаецца зніжэнне апетыту, непрыемны прысмак у роне.

Гастрит — сур'ёзнае захворванне. Ён не толькі пераходзіць

засваенню ў арганізме пажыўных рэчываў і вітамінаў, а і садзейнічае развіццю анеміі (малакроўя) — страўнік перастае выпрацоўваць рэчыва (антыганемічны фактар Касла), якое ўздзейнічае ў кроваўтварэнні. Гастрит з павышанай сакрэцыйнай можа справакаваць язву страўніка. На фоне гастрыту з павышанай кіслотнасцю могуць развіцца злаякасныя пухліны.

— Ад чаго ўзнікае гэтая хвароба?

— На яе ўзнікненне ўплывае шэраг фактараў — ад парашэння ражыму харчавання да генетычнай схільнасці.

— У апошні час існуе меркаванне, што гастритам можна заразіцца. Няжуй гастрит — заразнае захворванне?

— Сапраўды, ёсць такое меркаванне. Многія вучоныя ў апошні час навукова пацвярджаюць гэта.

На іх думку, прычынай гастрыту і язвы страўніка можа быць заражэнне чалавека хваробатворным мікрабам хелікабактар пілоры, які яшчэ трыццаць год назад трапіў пад аб'ектыў мікраскопа і знаходзіцца ў піларычным аддзе страўніка. Толькі хелікабактар пілоры можа выжыць у агрэсіўным асяроддзі сальнай кіслаты страўніка, якая разам з ежай рэгулявае і шматлікія мікробы. Гэтая бактэрыя выжывае, выклікаючы так званы хелікабактарны гастрит, альбо хронічны гастрит тыпу В. Бактэрыя хутка размнажаецца і здольная парушыць сценку страўніка. Гэта садзейнічае з'яўленню язвы і павышае рызыку ўзнікнення анкалагічных захворванняў.

— Як «абхітрыць» гэтую лую бактэрыю?

Для вас карысна гэта — разумная дыета!

Пра дыету пры гастрыце раскажае загадчык аддзялення гігіены харчавання ДУ «Мінскі абласны цэнтр гігіены, эпідэміялогіі і грамадскага здароўя» Юрый ГУЗІК.

— Пры лячэнні гастрыту карысна ўжываць слізістыя і желепадобныя прадукты, раслінную сырую ежу, якая утрымлівае горкі млечны сок (салатныя культуры з гаркаватасцю), кашы (авес, грэчку, проса, рыс, ячмень), кісла. Харчаванне трэба рэгуляраваць. Вельмі важна — дробна і часта: 5—6 разоў у суткі. Паміж прыёмамі ежы — прыкладна тры гадзіны.

Калі сакрэцыя страўнікавага соку паніжана, у рацыёне павінны быць мясныя бульбены, янтлуства адваранае мяса і рыба, курцыца, катлеты, кашы, кісялі, кампаты. Выключаюць са свайго меню вострыя стравы, кансервы, гарчыцу, перац, цыбулю. Карысна за паўгадзіны да яды выпіць шклянку мінеральнай вады «Есентулі №17» альбо «Мінская №4».

Пры гастрыце з павышанай сакрэцыяй страўнікавага соку трэба аддаваць перавагу працёртым вегетарыянскім і слізістым супам, малочным прадуктам, няжылым адвараным рыбе і мясу, кашам, кісялям, желе, кампатам з якіскай садавіны, маркоўнаму соку і беламу хлебам. Трэба адмовіцца ад каваў, моцнага чаю, мясных бульбанаў, вяндрліны, гарчыцы, цыбулі, часнаку. Пазбягаць прасоленага і марынаванага мяса (стравы японскай і карэйскай кухні — напрыклад, сухы альбо паліяндзіца па-беларускаму). Яны вельмі цяжка засвойваюцца. Давяжэцца адмовіцца ад смажанага — бульбы, яек, мяса, а таксама ад цвёрдых сыроў і смятаны.

Пытальнік

Каму ласавацца дыябетычнымі прадуктамі?

Мая сястра любіць сядзець на дыетах і есці ласункі для дыябетыкаў. Ці не шкодна гэта?

Галіна, г.Любань.

Калі здаровы чалавек адмаўляецца ад цукру дзеля стройнай фігуры, не варта захапляцца і дыябетычнымі прадуктамі. Тут звычайны цукар заменены на фруктозу, кісліт альбо сарбіт, якія ўтрымліваюць практычна столькі ж калорый, як і звычайны цукар. Дыя-

бетычныя прадукты могуць выклікаць дыярыю і метэарызм. Выбірайце ласунак на аснове сахарыну і аспартаму — яны меней каларыйныя. Для хворых на цукровы дыябет найбольш падыгодзіць прэпараты на аснове аспартаму і экстракту стэвіі.



Фота Анастасіі БАСАВА.

Недасол — на сталі, перасол — на спіне.

Здароўе на талерцы

СУХАЯ САДАВІНА — ГАЮЧЫ ЛАСУНАК

Пра тое, што сухая садавіна — каштоўны прадукт, нашы продкі ведалі даўно. Вучоныя высветлілі, што ў штодзённым рацыёне тых, хто ўзводзіў славытыя егіпецкія піраміды, уваходзілі нів, часнок і жменька фінікаў. Піва дапамагала змагацца са смагай, часнок — з інфекцыяй, а высушаная садавіна насычала арганізм вітамінамі і надавала энергію для выканання цяжкай працы.

Сухая садавіна — прыродны канцэнтрат пажыўных рэчываў. Так, напрыклад, усюго 50 г сушанай вішні задаволяе сутачную патрэбу ў кобальце, вітаміне В6 і магніі. Дзякуючы яе лекавым уласцівасцям у чалавека ўзнікаюць злучальныя тканка. Вішня нейтралізуе дзеянне свабодных радыкалаў, амальдовае арганізм.

Некалькі пладоў сушанага абрыкосу задавальняюць сутачную патрэбу ў каліі і жалезе. З'ядаючы ў дзень па 5 штук чарнасліву, інжыру, фінікаў альбо курагаў, вы забудзеце аб праблемах з кішчэчнікам: раслінныя валокны супрацьдзейнічаюць запорам. Чарнасліў аптымізуе вугляводны абмен, паэб'яляе ад пачуцця

трывогі, павышае ўстойлівасць арганізма да стрэсаў.

Разынкі (сушаны вінаград) утрымліваюць вялікую колькасць бору, які заспамагае ад астэапарозу. Пры яго дэфіцыце парашаецца засваенне кальцыю. У разынках шмат калію, магнію, марганцу.

Інжыр не толькі садзейнічае нармалізацыі дзейнасці шчытападобнай залозы, а і папярэджвае развіццё ракавых клетак. Інжыр вельмі карысны пры сардэчна-сасудзістых захворваннях, сэрцабіцці, брахіальнай астме, схільнасці да трамбозаў і анеміі.

Народныя метады лячэння

Пры прастудзе і бранхіце

◆ 4—5 штук інжыру запарыць у шклянцы кіпячонага малака, потым расцёрці, прысмаць па паўшклянкі ў цёплым выглядзе 2—4 разы на дзень.

◆ Замачыць у малаці разынкі на 1 гадзіну, потым з'есці, а малако — выпіць.

Для ўмацавання імунітэту

◆ Вазьміце па 200 г інжыру, чарнасліву і курага. Здрабніце (але не ў мясарубу) — гэта пагоршыць іх лекавыя якасці. Додаце 25 г здаровых грэцкіх арэхкаў. Атрыманую сумесь захоўваеце ў шклянцы ў халадзільніку. Пачынаеце свой дзень са стالовай лыжкі гэтых смачных лекаў.

Фінікі павышаюць працаздольнасць і ўзмацняюць канцэнтраваную ўвагу за кошт высокага ўтрымання вітаміну В5.

Груша садзейнічае вывадзненню з арганізма солей цяжкіх металаў і таксінаў. Яна ўтрымлівае шмат клетчаткі, якая нармалізуе работу кішчэчніка.

Ужыванне дастатковай колькасці сухой садавіны садзейнічае павышэнню агульнага тонусу, умацаванню стрававальнай, імуннай і нервовай сістэм арганізма. Ужар пра 10 дзён дзяты з выкарыстаннем высушаных пладоў пасяжэ вап твар, стануць больш моцнымі валасы і ногці.

Для паляпшэння дзейнасці кішчэчніка

◆ Сухафрукты — здаровы перацёртыя — ужываюць па 1—2 сталовыя лыжкі перад сном, змяшчушы з аўсянай кашай, альбо запіваючы сокам з садавіны, гарбатай з гаючымі зёлкамі.

Для ўмацавання нервовай сістэмы

◆ Нашы продкі шмат стагоддзяў таму ведалі, што разынкі (сушаны вінаград) маюць уласцівасць умацоўваць лёгкія, сэрца, нервовую сістэму і нават утаімоўваць гнеў. Ужываеце пабоўш гэтых смачных пладоў — і хутка на сабе вы адчуеце іх гаючую сілу.

Лекі з кухарскай аптэкі

Кісель, які лечыць

Сярод традыцыйных страў беларускай кухні ёсць адна, што атрымала прызнанне ва ўсім свеце. Не меней паважаная яна і ў суседніх краінах былога СССР. Напрыклад, у Расіі. Гэтая стравя запатэнтавана на Захадзе як «цудоўны кісель доктара Іагтава». Асновай для яе прыгатавання сталі старажытныя манастырскія рэцэпты, датаваныя XVI стагоддзем. Сёння ў нашай краіне аўсяны кісель незаслужана забыты. Ён жа не толькі пажыўны і смачны, а і гаючы: паляпшае абменныя працэсы ў арганізме, умацоўвае імунітэт, выводзіць шлакі, дапамагае пасля інфаркту, пры лячэнні хвароб страўніка, печані, падстраўнікавай залозы і дыябета.

Прапаюваем некалькі рэцэптаў.

— **Але існуюць і іншыя віды гастрыту, якія не маюць сувязі з гэтай небяспечнай інфекцыяй!**

— **Беаумоўна.** У такіх выпадках прычынамі, як правіла, з'яўляюцца іншыя захворванні і імунныя працэсы ў арганізме. Спрыяюць гэтаму куронне, парашонне ражыму харчавання, прыём медыкаментаў і ўжыванне алкагольных напіткаў, якія раздражняюць сценку страўніка, а таксама парашонне абменных працэсаў (напрыклад, цукровы дыябет).

— **Як не трапіць у групу рызыкі!**

— Па-першае, абавязкова наведваць урача-гастраэнтэролага. Памятайце: гастрит можа прывесці да ўскладненняў — язвеннай хваробы страўніка, а змягача з ёю вельмі цяжка: хворага шпіталізуюць у стацыянар, а потым яшчэ тры месяцы лечаць амбулаторна. Язы, якія доўга не ажыжваюць, пагражаюць аперацыі. Таму захоўвайце дыету, абмяжуйце ўжыванне алкаголю: у час лячэння выключыце яго цалкам. Не курце! Прымаеце медыкаменты супраць язвы страўніка. А каб паэбегчыць язвеннай і анкалагічных захворванняў, двойчы на год наведвайце ўрача-гастраэнтэролага.

Святлана ХОРСУН.

Аўсяны кісель з браджэннем...

Дзве поўныя шклянкі геркулесу заліць 1—1,5 літрамі гатаванай вады ў 3-літровы шклянкі альбо ў эмаліраванай каструлі (пры браджэнні аб'ём павялічваецца). Дадаць крыху дражджэй альбо кавалек жытняга хлеба. Ёмістаць не вельмі шчыльна закрыць і, паставіўшы ў цёплае месца, пакінуць брадзіць ад 12 гадзін да 2-х сутак, пакуль добра не перабродзіць (з дражджамі — хутчэй, з хлемам — больш павольна). Калі пацнеца браджэнне, хлеб трэба дастаць. Потым асцярожна зліць зверху, асадка, які застаўся на дне, злёгка працёрці праз сита і перакласці са злітай часткай, крыху пасаліць, давесці да кіпення — і кісель гатовы. У гарачы кісель дадаць алеі альбо мёд. Разліць па талерках і даць застыць. Яго ядуць з вароннем, малаком альбо смажанай цыбуляй. Астой, які застаўся, можна выкарыстаць у якасці закускаў для новай порцыі кіселя.

...з мёдам

200 г аўсяных шматкоў заліць літрам халаднай вады і варыць 30—40 хвілін, потым працэдзіць, лішак працёрці праз дробнае сита і ўсё змяшчаць. Дадаць у адвар соль, давесці да кіпення, уліць разведзены ў невялікай колькасці вады крухмал — 1 сталовую лыжку, праварыць на павольным агні і ахаладзіць. У шклянцы гарачай вады раставарыць 4—5 сталовых лыжак мёду і ўліць гэтую сумесь у кісель.

Кісель з аўсянай мукі

Дзве шклянкі мукі высыпаць у каструлю, заліць 8-мя шклянкамі цёплай вады і добра размяшаць, каб не было камякоў. Атрымаецца так званая баўтушка. Трэба даць ёй набрыць на працягу 6—8 гадзін, працэдзіць праз сита, дадаць дзве сталовыя лыжкі мёду, пасаліць і варыць, памешваючы, да загусцення. Гарачы кісель разліць у фармы ці талеркі, даць яму застыць і разрэзаць нажом на порцыі. Да аўсянага кіселя можна дадаць малако — будзе цудоўны сніданак.