

## ЗАВИСИМОСТЬ ОТ СЛАБИТЕЛЬНОГО

Здравствуйтесь, дорогие братья и сёстры! Сегодня в программе «Консилиум» на «Православном радио Санкт-Петербурга» мы поговорим в прямом эфире с профессором, доктором медицинских наук Лесиовской Еленой Евгеньевной по теме «лекарственная зависимость от слабительных средств и возможности от нее избавиться». С вами доктор Алифанов Александр Александрович.

Ведущий: Вы знаете, Елена Евгеньевна, что-то я вижу очень много рекламы на предмет слабительных, но между прочим, после слабительных замечаю по пациентам, у них возникает столько последствий... а как Вы смотрите на эту проблему?

Профессор: Да, Александр Александрович, совершенно с Вами согласна, огромная проблема и широко распространенная, мы не знаем ее истинных масштабов, потому что многие пациенты самостоятельно занимаются лечением запоров и принимают те слабительные, которые и в рекламе сегодня широко отражены и на полках аптек в разнообразии представлены.

Ведущий: Антрагликозидсодержащие.

Профессор: Да, причём это один из таких интересных мифов, входит в систему мифологии в области фитотерапии, когда говорят: «Ну ведь это же травы». — Они говорят, «ведь они же безопасные...» На самом деле сама проблема запоров очень многообразна, каждый пациент может иметь несколько причин для нарушений нормального опорожнения кишечника и без устранения этих причин справиться с проблемой невозможно. Поэтому очень важно, конечно, знать, почему и как сформировалось это заболевание. Лечат его с помощью сильных слабительных, а в данном случае это раститель-

ные препараты. Они относятся к драстикам в старой нашей врачебной классификации, что говорит само по себе — мощные быстро действующие слабительные.

Ведущий: В том числе ревень, жостер, крушина, сенна и, наверное, растительное из семян клещевины... касторовое масло.

Профессор: Безусловно. И ещё раньше был концентрированный сок алоэ — сабур.

Ведущий: Эти растения содержат антрагликозиды.

Профессор: Да, это производные антрахинона, или антрагликозиды, как их ещё называют, — очень активные вещества, которые влияют на наш организм, но как в положительном плане, так и отрицательном. Всасываются антрагликозиды в тонких отделах кишечника, а выделяются в толстой кишке. И вот на месте выделения они раздражают специальные рецепторы, кишка начинает спазмироваться, активно перистальтировать и содержимое выходит наружу. Но необходимо понимать, что вещества эти выделяются не полностью, с каждым приёмом часть этих соединений остаётся в стенке, в клетках кишечника. И кишка при этом может окрашиваться в чёрный цвет. Правда мы со студентами шутили: «Кто же её видит, эту кишку...». Смеются, и все бы не трагично было, если бы менялся только цвет. К сожалению клетки, получившие эти вещества, начинают приобретать свойства к неуправляемому делению. Мы с вами хорошо знаем, что это такое, а слушатели наши могут не понимать эти слова. Представьте плоский эпителий, выстилающий кишку, и вдруг он начинает разрастаться: формируются полипы толстой кишки, это очень опасное заболевание, оно относится к предраковым заболеваниям. И вот, к сожалению, антрагликозиды провоцируют этот тяжёлый недуг. Конечно, это не так часто встречающееся осложнение, хотя опять-таки истинных масштабов его сегодня не знаем.

Ведущий: Все 12 метров кишки не просмотреть никаким аппаратом, потому что полипы могут располагаться и в нижних отделах кишечника и верхних, и в желудке, где угодно.

Профессор: Где удалось остаться этим антрагликозидам. Но

есть ещё одна опасность, даже если бы не это осложнение. В силу того, что идет очень сильное действие на рецепторы изо дня в день, особенно если постоянный приём этих средств происходит, то изо дня в день идёт раздражение этих рецепторов. В конце концов, они попросту «устают» и «отказываются» реагировать на это мощное раздражение. Вот в таких случаях развивается потребность во всё больших дозах слабительного препарата. И, в конце концов, зависимость приводит к привычному запору, то есть запору несмотря на постоянный приём слабительных средств. Более того, этот запор вообще трудно поддающийся какой-либо терапии.

Ведущий: Да, хронический лекарственный запор... Это ужасно, конечно. Ну, может, разделить вопрос на две части. Сначала можно ли справиться с запорами без мощных слабительных, а потом уже рассмотрим вопрос: как спасаться, когда лекарственный запор уже начался. Итак, чем же спасаться...

Профессор: Существуют ли безопасные слабительные, которые не требуют трудной диагностики и возможно даже без участия врача? Действительно, такие средства существуют. Прежде всего, это пища, определённые виды пищи. Многие слушатели, думаю, сами знают эти продукты. Это, конечно, прежде всего, овощи, клетчатка которая плохо переваривается, создает большой объём в кишечнике и, таким образом, хронически, но очень мягко раздражает кишку. К наилучшим средствам из пищи можно отнести всем известную свёклу, капусту и очень эффективны в этом отношении сухофрукты. Вторая группа пищевых продуктов — это масла. Это как раз две наиболее предпочтительных группы средств на ранних этапах возникновения проблемы. Масла улучшают как бы «скольжение» пищевого комка по кишке. А то, что набухает клетчатка, это увеличивает объём, и обе группы совместно дают прекрасные результаты.

Ведущий: Имеются ввиду растительные масла?

Профессор: Конечно и наше подсолнечное, некоторые увлекаются оливковым, — тоже можно и даже не столь полезное рапсовое можно. Они все этим эффектом обладают. Необходимо только помнить, что растительные масла все обладают желчегонной

активностью. И, применяя их, нужно оглядываться на свой желчный пузырь: нет ли в нём камушков. Чтобы, не дай Бог, камушки не потревожить.

Ведущий: Но люди всё равно кушают масло.

Профессор: Ну, в пределах обычных пищевых объёмов масел это не страшно.

Ведущий: В пределах разумного.

Профессор: Просто есть советы, что вот масло нужно употреблять натоцк.

Ведущий: Стакан!

(посмеиваются)

Профессор: И такие рецепты я встречала, с питьем лимона для лучшего эффекта.

Ведущий: Вы знаете, я как то ночью дежурил в больнице. И вот в самый тяжкий час для дежурного врача, когда очень хочется спать, будят меня в полтретьего, и поступает пациент с температурой 39°С, с рвотой и поносом. Подозревается ужасное отравление, надо человека спасать... А я у этого человека спрашиваю: «Чего ты съел-то?» Он говорит: «А я ничего не ел, я выпил. После изрядно выпитого алкоголя накануне я снова проснулся и нашёл какую-то бутылку с жёлтой жидкостью. И выпил залпом. Оказалось растительное масло».

(Посмеиваются)

Ведущий: Чистка такая...

Профессор: Да.

Ведущий: Думаю, если есть склонность к запорам, нужно учитывать функцию печени.

Профессор: Да, и функцию поджелудочной железы. Но, если мы говорили о пище, то среди пищевых масел, пожалуй, самыми безопасными я бы назвала три масла: кедровое, льняное и масло расторопши. Они сегодня доступны, есть не только в аптеках, но даже в магазинах в отделах здорового питания их можно обнаружить. И в пределах от одной чайной до одной столовой ложки, можно с едой, — не обязательно их нужно так экстремально

натошак. Если человек себе поставил задачу улучшить свой стул, он может такими приёмами добиться этого. И, конечно, здесь ещё очень могут помочь кисломолочные продукты, если человек их переносит, и нет противопоказаний, потому что кефир, особенно как мы говорим, наш здоровый кефир, то есть не содержащий консервантов и хранящийся в пределах двух-трёх суток. И на его основе молочные различные творожки вот это всё...

Ведущий: Мы как бы обрисовали две проблемы. Первая проблема — это на нормальное опорожнение кишечника влияет что: влияет опорожнение желчного пузыря.

Профессор: Конечно.

Ведущий: То есть желчные кислоты выходят в тонкий кишечник и потом в толстый, и обратно всасываются в печень на 80%, потом опять выделяются и такой получается вечный круговорот. Но вот эти масла растительные, — они способствуют и выделению желчи. Они срабатывают слабительно. Но мы в принципе уже с вами имеем наши масла, которые приготовлены на живых цветках.

Профессор: Лечебные масла конечно чрезвычайно ценным могут обладать эффектом, что мы клинически и наблюдаем с Вами и используем. Особенно вот последняя серия масел очень приближающаяся к пищевым продуктам — масла на основе укропа, базилика, редиса, очень удачно получились, и они дают действительно эффект, масло льнянки, масло календулы, масло лабазника...

Ведущий: Мы сейчас запустили серию довольно большую.

Профессор: Я думаю, что после исследований и масло полыни, и ряд других.

Ведущий: Мы просто взяли и решили экспериментально, и в прошлом году я залил живые цветки подсолнечным маслом, где-то около 70 растений .

Профессор: В основном пищевых причём.

Ведущий: Да, просто вышел на огород, всё что там растёт, шалфей растёт — масло шалфея, укроп — масло укропа, кинза растёт — масло кинзы. Но закончим с одной проблемой. А вторая

проблема запоров — решается устранением дисбактериоза кишечника. То есть, собственно, ради чего кефиры.

Профессор: Конечно. И когда мы говорим о дисбактериозе... может быть не все слушали нашу передачу о здоровом питании, поэтому я хочу подчеркнуть, что начинать борьбу с запорами надо с рационального режима питания, строго в одни часы.

Ведущий: Затрап — обед — ужин.

Профессор: А у некоторых пациентов и почаще, — каждые три часа, в зависимости от того, какая патология, и обязательно обратить внимание на водный режим. Если нет противопоказаний, от литра до полутора выпивать за день, а если нет проблем с почками и сердечно-сосудистой системой — до двух литров жидкости, часть объёма составляет кроме чаёв и вода. Хорошо каждое утро выпивать по стакану воды комнатной температуры, и это облегчает формирование позыва на опорожнение кишечника.

Ведущий: Но вода должна быть чистая, её в городе нужно покупать. А то ко мне пришла одна пациентка и говорит: «Я пью много воды, мне что-то плохо стало, хотя вот советуют». А я спрашиваю: «А какой воды?» Она говорит: «Какой-какой, — из-под крана!» И я так удивился — разве можно из-под крана пить воду?

Профессор: К сожалению, в нашем городе нельзя сейчас.

Ведущий: И в Ростове, так же как и в Москве. А для устранения дисбактериоза можно использовать также аптечные препараты нарини и другие. У нас есть закваска лакторис, — очень хорошо работает. Вы знаете Елена Евгеньевна, что я скажу... Года полтора назад мы заметили, что в супермаркетах продавали новинку — ряженка, кефир «Весёлый молочник» и «Простоквашино», там было на бутылке написано прямо: лактобактерии 107 КОЕ (колониеобразующих единиц). И эта новинка тогда работала, но только два-три месяца, потом новинка исчезла, и опять остался простой кефир, простая ряженка и уже не то...

Профессор: К сожалению, на производстве это очень трудно, это должны быть свежие продукты, потому что как только добавляются консерванты, мы с вами прекрасно знаем, что такое консерван-

ты, — они убивают не только патогенные бактерии, но уничтожают и сапрофитов. А мёртвый сапрофит, он вреда не принесёт, но, к сожалению, пользы от него тоже будет мало.

Ведущий: Поэтому лучше взять живую закваску. Вот мы взяли на кафедре микробиологии химфармакадемии закваску, есть и другие. Итак, мы осветили два вопроса: это желчегонное действие, стимулирующее кишечник, и устраняющее дисбактериоз действие.

Профессор: И ещё у нас в запасе есть несколько хороших мягких растений со слабительным эффектом, не содержащих антрагликозиды и содержащих в основном две группы веществ. Это либо хорошо набухающие, как в нашей ряске или в семенах подорожника, либо вещества, которые образуют слизи - это алтей или ближайшая родственница мальва, причём корни алтея всегда можно приобрести в аптеках.

Ведущий: И можно траву алтея использовать. Кстати, из мальвовых у нас ещё есть хатьма тюрингенская.

Профессор: Да, в данном случае весьма безопасный заменитель. Ну и, конечно, цетрария наша любимая, исландский мох — даёт великолепный слабительный эффект, особенно если сделать из него такой кисель, то есть разварить его до состояния киселя.

Ведущий: Ой, он горький, Елена Евгеньевна, горький, как этот кисель сделать более вкусным, он ужасно горький!?

Профессор: Есть два варианта: смягчает его горький вкус молоко, если человек молоко переносит, можно варить в молоке (1 чайную ложку на стакан) на медленном огне. Конечно, чем больше варишь, тем больше выходит лишайниковых кислот с горьким вкусом, поэтому при варке в воде, можно слить первую порцию. А второй вариант — это с мёдом.

Ведущий: Взять молотый исландский мох замесить с мёдом стакан на стакан. Затем по чайной ложке два - три раза в день с чаем эту смесь

Профессор: Не знаю, не пробовала такой рецепт. Вполне возможно, что он будет работать.

Ведущий: А какой рецепт ещё?

Профессор: Да обычный. стакан настоя исландского мха, и туда чайную ложечку мёда. А что касается «замешать» то ещё есть одно растение — семена льна. И, кстати, льняная каша. Я даже видела в церковной лавке при Лавре продается. Но и самим сделать очень легко, потому что семена льна недефицитны, есть в аптеках...

Ведущий: Ой, с этим сырём в аптеках... Вот я искал как-то семена льна, потому что мы не выращиваем сами, а мне нужно было в наш сбор слабительный № 1. И вот я купил в одной аптеке пачку, — там лён плесневелый, пошёл в другую... И я обошёл пять аптек, и в четырех из пяти аптек лён был заплесневевший в коробочке. Поэтому, если вы захотите купить много, сходите в аптеку, купите одну коробочку, откройте её. И если там будет нормальная партия льна, то вы уже можете приобрести больше. Ну и нам ещё нужно сказать, что же делать для того, чтобы восстановить функцию печени. Всё-таки она тоже влияет, функция желчного пузыря, тоже травки надо пить.

Профессор: Здесь нужны растения, у которых выраженный так называемый гепатопротекторный эффект. То есть это растения, которые улучшают состояние клеток печени не «напрягая» их, не заставляя интенсивно производить желчь. К таким растениям, мягко восстанавливающим функцию печени, относятся расторопша, кукурузные рыльца, которые обладают прекрасной гепатопротекторной активностью и цикорий, великолепное пищевое растение и может применяться как достаточно вкусный заменитель кофе для тех, кто хочет отказаться от этого напитка.

Ведущий: А как листья берёзы?

Профессор: Листья берёзы... Ну я ж выбираю теперь всё послаще, поскольку вы на горький вкус жалуетесь.

Ведущий: Не-е-ет, листья берёзы ещё и ничего. Вот исландский мох — это ужасно конечно.

Профессор: Всё это дело вкуса. Исландский мох мой сын называет до сих пор «моей самой любимой горькой конфетой».

Ведущий: И, конечно, есть ещё сборы печёночные, у нас можно для ликвидации запоров, если эти запоры спровоцированы



не совсем нормальной работой печени и желчевыводящих путей.

Профессор: Есть ещё одна возможность, но это, конечно, для людей грамотных, продвинутых, умеющих ухаживать за собой. Нередко бывает такой вариант запоров, особенно у пациентов, которые пользовались мощными слабительными, когда происходит отказ кишки от реакции. Надо восстанавливать собственную слизистую кишки.

Ведущий: Вот, вот, это мы подошли в главному, — как же нам спастись от хронического атонического лекарственного запора.

Профессор: Вы знаете, тут другого пути нет кроме микроклизм. Очень трудно восстановить ткань кишки при пероральном приёме даже самых лучших фитопрепаратов. Здесь нужна местная терапия, она возможна, прежде всего, таким способом, как микроклизмы в прямую кишку. Микроклизма означает, что берётся всего 1-2-3 столовых ложек водного настоя, или слизи, или масла.

Ведущий: От 20 до 60 грамм примерно.

Профессор: И здесь, конечно, можно почередовать слизеобразующие растения, потому что они очень хорошим противовоспалительным действием и обладают, которые мы уже называли: алтей, исландский мох, кстати, здесь уже горечь мешать не будет, те же семена льна, стальник, девясил, тысячелистник, календула, репешок...

Ведущий: И шалфей. Кстати, как наш шалфей остепнённый?

Профессор: Великолепно работает в этом отношении. И почередовать эти противовоспалительные настои с небольшими дозами масел.

Ведущий: То есть надо после водной микроклизмы сделать масляную или прямо туда добавить, в водный настой?

Профессор: Можно и вместе почередовать. Если клизма вызывает какие-то трудности... ну разного характера, предубеждения или что-то технически не получается у человека... Конечно можно более медленный способ, но он тоже допустим это по типу примочек или компрессов на область заднего прохода тоже чередовать.

Ведущий: Масло льнянки, масло календулы, масло чабреца.

Профессор: Вполне, масло лабазника тоже хорошо, — он прекрасно восстанавливает.

Ведущий: Да, конечно, очень тяжело лечить хронический атонический лекарственный запор после применения антрагликозидов. А нужно ли совсем прекратить пить крушину, ревень, жостер, сенну и как с них сойти?

Звонок. Вопрос слушателя: «Вот я смотрю иногда передачи Малышевой по первому каналу, там про здоровье, и она говорит, что во всём мире нет такого диагноза как дисбактериоз. Что-то я засомневался, можете вы прокомментировать? Спасибо».

Профессор: Спасибо. Прокомментировать можем легко. Действительно, в международной номенклатуре заболеваний исключили этот диагноз приблизительно лет пятнадцать тому назад и заменили его другим диагнозом, который называется «синдром раздражённой кишки». Но, как бы не называли эти состояния, — они реально есть. Нарушения сапрофитной флоры сопровождают большинство заболеваний желудочно-кишечного тракта. Явление это очень распространённое, у детей возрастной дисбактериоз существует. Хотя мы не имеем формального права писать такой диагноз в классической истории болезни, тем более страховой.

Ведущий: А биться с антибиотиками у нас сил не хватит, Елена Евгеньевна!

Звонок. Вопрос: «Елена Евгеньевна, повторите рецепт приготовления исландского мха».

Профессор: Готовится настой исландского мха или его отвар, что допустимо тоже. Исландский мох — одно из тех растений, которые можно на медленном огне некоторое время поварить, готовится 1 чайная ложка с горкой молотого исландского мха на стакан кипятка к этому отвару, после того как его процедили, перед употреблением добавляется на стакан от одной чайной до одной столовой ложки мёда. Вот, собственно, и весь рецепт.

Звонок. Вопрос слушателя радио: «Меня волнуют очень полипы в прямой кишке и желчном пузыре, можно ли избавиться неоперативным путём?»

Профессор: Вы знаете, мы вам по радио на эту тему не дадим совета, здесь нужен врач индивидуально, который оценит ваше состояние, взвесит всё и предложит вам терапию.

Ведущий: Так всё-таки надо «бросать» слабительные или не надо, когда от них освобождаешься?

Профессор: Все таки уходить от них надо несомненно, но резко нельзя.

Ведущий: Ага, получается почти наркотик — сразу не бросить.

Профессор: Конечно надо постепенно выходить из этого состояния.

Звонок. Вопрос слушательницы: «А если младенчик 6 месяцев, нерегулярно у него кишечник опорожняется?»

Профессор: Это большая проблема, конечно, и тоже за ней может скрываться совершенно разная патология. Но у деток чаще всего это дисбактериоз. И, говоря о малышах, тут масла очень могут помочь, а ещё в аптеке есть глицериновые свечи. Совершенно безопасные.

Ведущий: Если слишком большая свечка, - подрезать немного, чтобы стала Уже.

Ведущий: И так, нас отвлекают от важного вопроса...

Профессор: Бросать резко нельзя.

Ведущий: Не получается?

Профессор: Надо пытаться хотя бы сначала перейти на день через день, затем стараться растягивать промежутки между приёмами, в это время пытаться другими средствами, о которых мы говорили, сенну, например, один раз в два дня, потом в три дня, потом раз в неделю и так далее. На раз в неделю можно остановиться, потому что раз в неделю — не трагический приём. Но все остальные дни нужно заменить обязательно теми средствами, о которых мы говорили, включая пищевые возможности — день свекла, день кедровое масло, день грецкие орехи, затем, предположим, льняное масло, потом, предположим, сухофрукты, потом масло расторопши — вот уже шесть дней мы перечислили просто с ходу.

Ведущий: И ещё прекрасно семейство тыквенные работают.

Профессор: Да, конечно.

Ведущий: Семейство тыквенные — это тыква, кабачки, огурцы, цуккини... А вот с капустой я бы сказал не очень. Потому что она бывает пучит и у этих людей, у которых запоры. Они с капустой не очень дружат. И надо ликвидировать дискинезию желчевыводящих путей, которая может повлиять на возникновение запоров. И так, если мы смотрим рекламу — принимайте наше лекарство, а оно содержит антрагликозидсодержащую траву...

Профессор: Хочу обратить внимание — не только слабительные содержат, но и очень многие средства «для похудения» их содержат. Обязательно, милые женщины, если вы загорелись экстренным желанием сбросить свой вес и пользуетесь для этого растительными составами какими-то...

Ведущий: Если вы видите, что там или крушина, или сенна, или ревеня, или жостер, — то вы должны избегать этих средств, несмотря на то, что они травяные, потому что вы на них «сядете», «подсядете» (вот такой жаргон), то вам с них, как с наркотиков, довольно сложно будет «соскочить», потому что вы прекращаете их принимать — стула нет, это означает дискомфорт, начали опять пить, — опять стул есть. Ага, легко, хорошо — опять прекратили — опять дискомфорт. Поэтому нужно сразу предугадывать, что аптека вас хочет «подсадить», чтобы вы всё время ходили покупали, покупали... Ненаркотические, но другие травы.

Профессор: Другую зависимость, но достаточно тяжёлую.

Ведущий: Поэтому, конечно, очень важно освобождение от лекарственной зависимости. И врачи, если заходит пациент, в своем анализе его состояния должны изучать фармакохимический статус пациента, то есть какие лекарства он принимал, какие от этого последствия...

Профессор: Антрагликозидные слабительные не относятся к фитотерапии, я хочу подчеркнуть.

Ведущий: К нормальной фитотерапии, потому что некоторые фитотерапевты, я видел их составы, в которых содержатся антрагликозидсодержащие слабительные, вредные для здоровья. И мы в кон-

це передачи должны повторить основное — что не нужно начинать со стрельбы из пушки по воробьям. Можно начинать с чего? — с рогатки, простой подростковой рогатки.

Профессор: С мягких пищевых компонентов.

Ведущий: Диета в одни и те же часы, режим питья и очень важно каждый день первое блюдо чтобы вы кушали, потому что немало людей забывают...

Профессор: Да, сухоядение вообще часто встречается.

Ведущий: Следующий момент — это нормализация функции печени и желчного пузыря. Мы должны использовать различные травы, которые должны восстанавливать эту сферу.

Профессор: Убирать дисбактериоз.

Ведущий: Для этого мы можем использовать некоторые аптечные биопрепараты.

Профессор: Пробиотики и пребиотики.

Ведущий: И самый тяжёлый вопрос напомним — освобождение от зависимости от слабительного, содержащего сенну, крушину, ревень, жостер и другие.

Ведущий: Итак, с вами были профессор Лесиовская Елена Евгеньевна и фитотерапевт Алифанов Александр Александрович.

Будьте здоровы.

Профессор: Не отравляйте свой организм, не допускайте запоров.