Заболевания кишечника – интимная проблема, о которой не каждый решится рассказать кому-либо. По крайней мере, до тех пор, пока проблема не зайдет слишком далеко и не потребуется врачебная помощь. Однако поводом для обращения к специалисту могут стать даже незначительные симптомы. О том, почему нельзя откладывать визит к врачу, а также о профилактике и лечении заболеваний кишечника рассказывает заведующий колопроктологическим отделением Курганской областной клинической больницы, заслуженный врач РФ, профессор Валерий Плотников:

- В России люди в большинстве своем не задумываются о здоровье и не спешат обращаться к врачам. А уж тем более, если речь идет о такой деликатной проблеме, как заболевания кишечника. Люди бояться исследований, а женщин еще смущает то, что колопроктологами в основном работают мужчины. Однако все комплексы нужно отбросить в сторону. Ведь чем раньше человек заметит симптомы и обратится к врачу, тем меньше будет неприятностей впоследствии.

Есть такая медицинская поговорка – рак не болит и не чешется, по крайней мере до разрастания опухали и вовлечения в процесс окружающих органов и тканей. Но признаки, говорящие о том, что со здоровьем что-то не так, есть всегда, и не стоит их игнорировать.

Поводом для обращения к врачу могут служить небольшие боли в области кишечника и заднего прохода, выделения, кровотечение, диарея, что кстати обычно недооценивают, объясняя это проблемами с желудком, внезапные запоры.

Наиболее распространенные проблемы – геморроидальная болезнь, образование трещин, свищей, полипов. Наиболее тяжелые – это рак прямой кишки, неспецифический язвенный колит и болезнь Крона. Это очень серьезные заболевания, но если обратиться вовремя, то их развитие можно остановить на определенном этапе.

Колопроктологи ведут приемы в некоторых государственных лечебных учреждениях, так и в частных поликлиниках. Обследование можно пройти и в нашей больнице, но для этого нужно направление врача.

Замечу, что болезни кишечника в последнее время весьма помолодели. Причины могут быть различные, но с моей точки зрения, большую роль играет питание и образ жизни. Питаться нужно правильно и вовремя. Во-первых, есть качественную пищу. Особенно осторожно относиться к рыбе, которая может содержать опасные инфекции, молочным продуктам длительного хранения, а также консервированной пище. Во-вторых, 70% вашего рациона должны составлять фрукты, овощи, зелень. Обязательно нужно кушать каши, в которые советую добавлять сухофрукты – инжир, курагу, чернослив, изюм, можно немного орехов. И в-третьих, сделать для себя график приема пищи. Наиболее оптимально питаться шесть раз в день небольшими порциями. И полнеть не будете, будете сыты, и желудок будет в норме.

Также нужно вести здоровый, подвижный образ жизни. Необходимо заниматься физкультурой, больше ходить. Нагрузка должна быть посильной. Чаще бывать на свежем воздухе. И не забывайте про гимнастику. Для профилактики и лечения некоторых болезней существует специальный комплекс упражнений. Например, при геморроидальной болезни очень помогает такое упражнение: нужно лечь на пол так, чтобы все опорные точки касались поверхности - это затылок, плечи, крестец и пятки. Можно подложить под ноги валик 10 см и небольшую подушку под голову. Немного отдохните, и начинайте втягивать задний проход внутрь. И так несколько подходов. Это упражнение особенно женщинам необходимо постоянно. И не забывайте, точный диагноз может поставить только специалист, а не соседи.