

## Гастрит – болезнь семейная



«Школьная еда виновата», – думают родители, глядя, как ребенок мается животом: то у него отрыжка, то изжога, то боли... «Это все общепитовские обеды, плохо вымытая в столовой посуда и бутерброды всухомятку, оттого и гастрит».

Что же на самом деле вызывает гастрит у детей и как этой болезни избежать?

Рассказывают гастроэнтерологи – доктор медицинских наук, профессор Борис Самуилович Каганов, доктор медицинских наук, профессор Петр Леонидович Щербаков и доктор медицинских наук Александр Сергеевич Потапов.

### Слабое звено

На самом деле хронические гастриты, то есть воспаление слизистой оболочки желудка, вызывает не испорченная пища плохих столовых, а целый комплекс разных факторов: стрессы, которых у школьников предостаточно, нерегулярное питание, нездоровая пища – все эти любимые детьми газированные напитки, продукты с консервантами, красителями, различными пищевыми добавками... В общем, все, что мы в основном и едим, не имея возможности готовить обеды только из парного мяса, свежевывловленной рыбы или из овощей, выращенных без химических удобрений. И загрязнение окружающей среды очень плохо влияет на наши желудки.

Раньше гастриты не считались инфекционным заболеванием. Но два десятилетия назад ученые выявили возбудителя этой болезни – бактерию хеликобактер пилори. Она попадает в желудок и вызывает воспаление его слизистой, а также слизистой 12-перстной кишки. Невылеченный гастрит может перейти в язву. И в то же время не все так просто и однозначно. Потому что у детей бывают гастриты в отсутствие хеликобактера пилори. С ними, кстати, можно быстро справиться. А бывает, что человек носит в себе хеликобактер, но не болеет. Могут быть хеликобактер без гастрита и гастрит без хеликобактера. Но последние случаи все-таки не часты. У 80% больных гастрит связан с этим возбудителем. Плохая вода и плохой воздух снижают наш иммунитет, организм перестает справляться с болезнетворными бактериями, их колонии разрастаются и воспаляют слизистую желудка.

Гастриты возникают у детей чаще всего в то время, когда они начинают ходить в детский сад или в школу, и в 14–15 лет, в период гормональной перестройки. Гормональная перестройка «сбивает» работу многих систем организма, например,

может привести к нарушению кислотности в желудке или к нарушению двигательных функций желудочно-кишечного тракта... Так что подросток очень уязвим для этой бактерии. А к 18 годам у нас 70–80% подростков уже имеют хеликобактер пилори.

### **Внутри закрытых коллективов**

Заражается ребенок хеликобактером в семье. Эта бактерия переходит от человека к человеку только при длительном контакте: через немытые руки, бытовые предметы, при поцелуях... Гастриты, язвы – болезни закрытых коллективов. Нет смысла лечить одного ребенка, лечить надо всю семью. Если выздоровевшего ребенка вернуть в семью, где очаг болезнетворных бактерий не уничтожен, обострение болезни у него произойдет месяца через три, а то и раньше. Если в семье только один ребенок, болезнь возобновится через 7–8 месяцев. Врачи, обследуя семьи пациентов, в 40% случаев находят у родителей язвы, которые пока никак себя не проявили и о существовании которых сами взрослые не подозревают. Обычно такие формы болезни бывают у женщин. Так что детей заражают родители. Если пролечить всю семью, вполне вероятно, что ни гастриты, ни язвы не посетят ее больше никогда. У взрослого человека, который лечился от хеликобактера, возникает иммунитет к этой бактерии, так что болезнь возвращается только в 1% случаев.

У гастрита нет признаков, по которым было бы сразу видно, что вас настигла именно эта болезнь. Но если у ребенка бывают боли в животе, изжога, отрыжка, нарушения стула в ту или другую сторону – обязательно покажите его гастроэнтерологу.

### **Хеликобактер добрым не бывает**

Хеликобактер под микроскопом выглядит как бледно-голубая капелька росы, в которой разрастается целая колония бактерий. С одной стороны, этот микроб погибает от малейшего воздействия: от атмосферного воздуха, от перепада давления, от алкоголя... И в то же время он прекрасно умеет выживать: чуть ухудшились условия его жизни, как он переходит в консервированную форму – образует кокки. В кокках хеликобактер может жить сколь угодно долго: и на посуде, и на полотенцах... Кокки легко смываются, но, попадая в воду, они заселяют одноклеточные организмы, вместе с ними путешествуют, а когда опять попадают к нам в желудки, начинают активно размножаться.

Долго в нашем организме хеликобактер просто так не живет. В 100% случаев он вызывает раковое перерождение тканей. Только это перерождение может длиться от 10 до 15 лет. Поэтому у детей, зараженных хеликобактером, таких перерождений не бывает. Зато рак желудка у взрослых – это пропущенные педиатрами гастроэнтерологические проблемы детей.

Избавиться от хеликобактера можно с помощью антибиотиков, причем больному прописывают теперь 3–4 препарата одновременно. Курс короткий – длится неделю, поэтому не должно быть пропусков в приеме лекарств. Лечение проходит непросто. Такое большое количество антибактериальных препаратов нарушает микрофлору кишечника. После приема антибиотиков приходится ее восстанавливать. Кроме того, антибиотики могут вызвать у ребенка аллергию, и эта проблема решается индивидуально в каждом конкретном случае.

Но даже эффективная терапия не может гарантировать 100% успеха. Хеликобактер – очень живучая бактерия, она умеет так быстро меняться и приспосабливаться, что даже очень хорошие препараты через какое-то время перестают на нее действовать.

### **Режим – прежде всего!**

Профилактика гастритов – хорошее питание, гигиена и режим. Ребенок обязательно должен позавтракать перед тем, как он пойдет в школу. И лучше не бутербродом, а кашей, желательно овсяной. Чай и кофе надо пить некрепкие, чтобы не раздражали слизистую.

Нельзя делать больших перерывов между приемами пищи. Недопустимо, когда подросток уходит в школу без завтрака, а обедает только в 5 часов. При таком режиме у него обязательно будут болезни желудочно-кишечного тракта.

Лучше избегать жирных и жареных блюд, острых приправ – или хотя бы есть их изредка, в меру. Вредны газированные напитки: они приводят к повышению кислотности, повышению внутрибрюшного давления, к отрыжке, изжоге, забросу кислого содержимого из желудка в пищевод... В общем, правила здорового питания всем известны. Главное – найти в себе силы их соблюдать.