

**ДОСТОВЕРНАЯ + МЕДИЦИНА**



**СЕРГЕЙ ВЯЛОВ**

# **ГАСТРО КНИГА**

**ПИЩЕВАРЕНИЕ  
ВДОЛЬ И ПОПЕРЁК**

Издательство АСТ  
Москва

УДК 616.3  
ББК 54.13  
В99

**Вялов, Сергей Сергеевич.**

В99 Гастро-книга. Пищеварение вдоль и поперек / С. С. Вялов. — Москва: Издательство АСТ, 2020. — 304 с. — (Достоверная медицина).

978-5-17-121855-3

Перед вами не учебник для врачей и не инструкция по лечению всех болезней. Эта книга просто и доступно поможет разобраться в принципах работы пищеварения и понять, что именно пошло не так. Автор привлекает внимание к наиболее частым ошибкам и практическим трудностям, которые возникают на пути от начала заболевания к выздоровлению. Вы узнаете о пищеварении если не всё, то очень многое. А зная, как работают желудок, печень и кишечник, становится проще понимать, что именно нужно сделать для их восстановления.

Сергей Вялов — врач-гастроэнтеролог с международной квалификацией и опытом работы в Германии, гепатолог, кандидат медицинских наук, медицинский консультант телепрограмм «О самом главном», «Я худею», «Контрольная закупка» и других на федеральных телеканалах (Первый, Россия, НТВ). В его активе более 160 научных статей и более 20 книг для врачей.

**УДК 616.3**  
**ББК 54.13**

978-5-17-121855-3

© Вялов С.С., 2020  
© Попов А.К., иллюстрации, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

*Вступление, или зачем вам нужна эта книга?* . . . . . 13

## Часть первая

### **Пищевод: изжога, кислота и ком в горле** . . . . . 15

---

*Глава 1. Как работает пищевод и зачем он нужен?* . . . . . 17

Что такое пищевод и где его искать? . . . . . 17

Как работает пищевод? . . . . . 18

Как выделяется слюна и проглатывается пища? . . . . . 20

Как быть с изжогой? . . . . . 25

Ларинготрахеальный рефлюкс (ЛТР) и «горловая изжога»? . . . . . 26

Как болит пищевод? . . . . . 28

Откуда берется ком в горле и привкус во рту? . . . . . 29

*Глава 2. Как устранить проблемы с пищеводом?* . . . . . 31

Как проверить пищевод правильно? . . . . . 31

Нужна ли анестезия при гастроскопии? . . . . . 31

О чем забывают, проверяя пищевод? . . . . . 32

Что делать при пищеводе Барретта? . . . . . 34

Как исправить заброс желчи в пищевод и желудок и почему возникает дуоденогастральный рефлюкс (ДГР)? . . . . . 36

Гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ) и грыжа пищеводного отверстия диафрагмы (ГПОД): как отличить и как лечить? . . . . . 37

Почему лечение при рефлюксе не помогает? . . . . . 39

## Часть вторая

### **Желудок: гастрит, кислотность, атрофия и Хеликобактер** . . . . . 41

---

*Глава 3. Работа желудка и его симптомы* . . . . . 43

Где находится желудок, из чего он сделан? . . . . . 43

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Желудок не переваривает, или как он работает? . . . . .	46
Что управляет работой желудка? . . . . .	48
Почему появляется тяжесть в желудке? . . . . .	50
Почему болит желудок? . . . . .	50
Как и где болит желудок на самом деле? . . . . .	52
Откуда возникают симптомы переедания? . . . . .	54
<i>Глава 4. Вечная борьба с кислотой. . . . .</i>	<i>57</i>
Зачем нужна кислота? . . . . .	57
Откуда берется кислота и кто ее делает? . . . . .	59
Можно ли разбавлять кислоту в желудке? . . . . .	60
Как мы неправильно блокируем кислоту в желудке? . . . . .	61
Опасности желудка . . . . .	62
Можно ли жить без желудка? . . . . .	63
Когда пить воду: до или после еды? . . . . .	64
Какая кислотность? . . . . .	65
Что делать, если кислоты мало? . . . . .	66
Полезны ли ферменты для желудка? . . . . .	66
<i>Глава 5. Как проверить и сохранить желудок? . . . . .</i>	<i>69</i>
Что покажет гастроскопия? . . . . .	69
Чего боится желудок, как его сберечь? . . . . .	72
Нужно ли проверять желудок и как часто? . . . . .	73
Как тренировать желудок, чтобы он стал «лужёным»? . . . . .	73
Как желудок зависит от гормонов? . . . . .	74
Что делать с атрофией и субатрофией? . . . . .	75
<i>Глава 6. Существует ли Хеликобактер и как ее проверить? . . . . .</i>	<i>77</i>
Что такое Хеликобактер и откуда она берется? . . . . .	77
Чем опасна Хеликобактер на самом деле и так ли она страшна? . . . . .	79
Каковы способы проверки на Хеликобактер и их отличия? . . . . .	80
Почему Хеликобактер есть у всех, или как обследования «врут»? . . . . .	81
Когда действительно надо лечить Хеликобактер? . . . . .	82
Как не запутаться с Хеликобактер и как от нее избавиться? . . . . .	82
<i>Глава 7. Почему у всех гастрит и какой он бывает? . . . . .</i>	<i>84</i>
Гастрит с повышенной кислотностью, как понизить? . . . . .	84

Гастрит с пониженной кислотностью, как повысить? . . .	85
Как возникает атрофический гастрит? . . . . .	86
Может ли гастрит переходить в язву и откуда берутся эрозии? . . . . .	88
Другие гастриты тоже бывают (эозинофильный, лимфоцитарный)? . . . . .	89
В чем ошибка с диетой? . . . . .	90
Почему лечение при гастрите не помогает? . . . . .	91
С гастритом понятно, а что делать с дуоденитом? . . . .	92

## Часть третья

### **Желчный пузырь: холецистит, перегиб и дискинезия, камни . . . . . 95**

<i>Глава 8. Что делает желчь и чем лечить дискинезию? . . .</i>	97
Как работает желчный пузырь? . . . . .	97
Что такое желчь и зачем она нужна? . . . . .	99
Зачем в пищеварении нужна желчь?. . . . .	101
Каким образом сокращается желчный пузырь?. . . . .	102
Разводится ли густая желчь и как восстановить состав желчи? . . . . .	102
Где и как болит желчный пузырь? . . . . .	104
Как правильно проверить желчный пузырь? . . . . .	105

<i>Глава 9. Разгибается ли перегиб желчного и что делать с холециститом и дискинезией? . . . . .</i>	109
Перегиб желчного пузыря: лечить или нет? . . . . .	109
Что такое дискинезия и какая она бывает? . . . . .	110
Можно ли вылечить дискинезию или только под- править? . . . . .	110
Почему лечение дискинезии и холецистита не помогает? . . . . .	111

<i>Глава 10. Камни в желчном пузыре, как быть? . . . . .</i>	113
Что делать с камнями в желчном пузыре и как они появляются? . . . . .	113
Сгустки и замазкообразная желчь или билиар- ный сладж, как убрать? . . . . .	115
Как растворить камни и какие: холестериновые, пигментные, кальцинаты?. . . . .	115
Когда удалять камни и надо ли? . . . . .	116

Как исправить ошибку, если пузырь уже удален,  
постхолецистэктомический синдром? . . . . . 117

## Часть четвертая

### **Поджелудочная железа: переваривание, панкреатит и ферменты . . . . . 119**

---

*Глава 11. Почему поджелудочная болеет и вообще,  
где она? . . . . . 121*

Где находится поджелудочная?. . . . . 121

Зачем нужна поджелудочная?. . . . . 123

Почему болит поджелудочная?. . . . . 124

Где на самом деле болит поджелудочная?. . . . . 126

Как поджелудочная еще себя проявляет?. . . . . 127

Кто и как управляет поджелудочной железой?. . . . . 128

*Глава 12. Где ферменты и почему они пропадают? . . . . . 130*

Кто дает «старт» перевариванию?. . . . . 130

Какие бывают ферменты и что они переваривают? . . 130

Почему ферментов не хватает?. . . . . 132

Как проявляется недостаток ферментов? . . . . . 133

Как проверить количество ферментов?. . . . . 133

*Глава 13. Переваривание питательных веществ . . . . . 136*

Белки, жиры и углеводы: «Что? Где? Когда?» . . . . . 136

Вода, клетчатка и витамины — добавлять или нет? . . 137

Как питаться, чтобы пищеварение не пострадало?. . . 138

Растительные ферменты или растительная пища? . . . 139

Ферментированные продукты — от каких польза  
и что бесполезно? . . . . . 140

*Глава 14. Поджелудочные проблемы и проверки . . . . . 142*

Чем грозят проблемы поджелудочной?. . . . . 142

Острый панкреатит. Как не переступить черту?. . . . . 144

Хронический панкреатит, или что добавить, если  
переваривание не справляется? . . . . . 147

Инсулин, глюкоза и диабет — тоже поджелудочная? . 148

Какие есть добавки для восстановления подже-  
лудочной? . . . . . 148

Восстановить поджелудочную реально и как? . . . . . 149

Как правильно проверить поджелудочную? . . . . . 150

Какие поджелудочные анализы? . . . . . 153



## Часть пятая

**Печень: гепатоз, боль и детокс, фиброз****и цирроз . . . . . 157**

<i>Глава 15. Зачем нам печень?</i> . . . . .	159
Где находится печень и почему она не болит? . . . . .	159
Какие симптомы, когда болит печень? . . . . .	161
Как может болеть и проявлять себя печень? . . . . .	161
Детокс и что еще делает печень? . . . . .	163
Желчный печеночно-кишечный круговорот . . . . .	165
Зачем печени нужны «ворота»? . . . . .	167
Как устроен кровоток в пищеварительной системе? . . . . .	169
<i>Глава 16. Печень лечить или чистить?</i> . . . . .	171
Как печень очищает организм? . . . . .	171
Какие еще функции выполняет печень? . . . . .	172
Воспаление печени или образования в печени (кисты и гемангиомы)? . . . . .	173
К чему приводят чистки печени: полезно или бесполезно? . . . . .	175
От каких болезней страдает печень? . . . . .	176
<i>Глава 17. Как обезвреживать токсины?</i> . . . . .	177
Что делать, чтобы не отравить печень? . . . . .	177
Печень — на что она способна, сколько токсинов может обезвредить? . . . . .	178
Восстановление резервов печени возможно? . . . . .	179
Как устроена система детоксикации (природный детокс)? . . . . .	179
Как правильно и неправильно проводить детокс? . . . . .	181
Как же чистить печень? . . . . .	183
<i>Глава 18. Как правильно вылечить печень и гепатит?</i> . . . . .	185
Что такое гепатит и какой он бывает? . . . . .	185
Почему запускается печеночный континуум и что это такое? . . . . .	186
К чему приводят проблемы с печенью? . . . . .	188
Как определить степень фиброза печени и цирроз? . . . . .	189
Обратимы ли фиброз и цирроз, как вернуться назад? . . . . .	189
Как проверить печень и найти токсины? . . . . .	190
Как правильно лечить печень? . . . . .	192

## СОДЕРЖАНИЕ

---

<i>Глава 19. Жировая болезнь печени опасна или неизлечима?</i> . . . . .	194
Откуда в печени появляется жир? . . . . .	194
Когда жиры повреждают печень, а когда нет? . . . . .	194
Чем отличается стеатоз (жировой гепатоз) от стеатогепатита (жирового гепатита)? . . . . .	195
В чем связь ожирения печени, сахарного диабета и гипертонии? . . . . .	196
Как избавить печень от жиров? . . . . .	197
Жирная печень: лечить или худеть? . . . . .	198
<i>Глава 20. Какими способами восстанавливать печень?</i> . . . . .	199
Что делать с питанием при проблемах в печени? . . . . .	199
Физическая активность и спорт при больной печени? . . . . .	199
Как лечить вирусные гепатиты — азбука? . . . . .	200
Лекарственный гепатит, добавки, протеины и энергетики для лечения печени? . . . . .	201
Лекарства, народные рецепты или гепатопротекторы? . . . . .	202
Почему лечение не помогает? . . . . .	203
Что-то забыли проверить? . . . . .	204
Все еще есть вопросы полного излечения печени? . . . . .	206
Все виды гепатопротекторов: пить или идти на детокс? . . . . .	207

## Часть шестая

### **Кишечник: дисбактериоз, СРК и колит, диарея и запор . . . . . 209**

---

<i>Глава 21. Как работает кишечник и зачем его много?</i> . . . . .	211
Как устроен тонкий кишечник и как он работает? . . . . .	211
Зачем нужны кишечнику заслонка и аппендикс? . . . . .	214
Где расположен толстый кишечник и как он работает? . . . . .	216
Как кишечник переваривает и что где всасывает? . . . . .	217
Кто управляет сокращениями кишечника и что на них влияет? . . . . .	219
Чем регулируется работа кишечника? . . . . .	220
Что такое перистальтика и какая она бывает? . . . . .	222
Как переваривается пища и где всасывается? . . . . .	224
Откуда берется и куда утекает вода в кишечнике? . . . . .	227

Как кишечник влияет на иммунитет? . . . . .	230
Какие гормоны выделяет кишечник? . . . . .	232
Что значит проницаемость кишечника? . . . . .	234
<i>Глава 22. Как болит кишечник?</i> . . . . .	235
Где и как болит кишечник? . . . . .	235
Почему болит не кишечник? . . . . .	237
Чем еще может выдать себя кишечник? . . . . .	238
Как болят сигмовидная и прямая кишка? . . . . .	242
Чистка наоборот, или гидроколонотерапия . . . . .	244
Какие признаки проблемного кишечника? . . . . .	245
Почему нарушается всасывание в кишечнике:	
колит или панкреатит? . . . . .	246
Синдром дырявого кишечника: как понять, где дыра? . . . . .	247
<i>Глава 23. Как проверить кишечник?</i> . . . . .	249
Опасности кишечника — полипы и непроходимость . . . . .	249
Какие опасности приготовил кишечник? . . . . .	250
Как проверить толстый кишечник? . . . . .	251
Как проверить тонкий кишечник? . . . . .	252
Обойтись без колоноскопии? . . . . .	254
Почему колоноскопия ничего не видит? . . . . .	255
Есть ли альтернатива колоноскопии? . . . . .	256
Как проверить нижнюю часть кишечника? . . . . .	258
Как проверить бактерий в кишечнике? . . . . .	260
Что такое ХМС и что он покажет? . . . . .	261
<i>Глава 24. Как правильно ходить в туалет?</i> . . . . .	263
Где находится сигмовидная кишка и зачем она нужна? . . . . .	263
Как работает выделительная система организма? . . . . .	264
Сколько раз ходить в туалет и застой в кишечнике . . . . .	266
Каковы нормальные обязательные условия для работы кишечника? . . . . .	267
Диарея и медвежья болезнь. . . . .	268
Бристольская шкала . . . . .	269
Почему сложно ходить в туалет? . . . . .	270
«Кишечный норматив», или что нужно для рабо- ты кишечника? . . . . .	271
<i>Глава 25. Бактерии и дисбактериоз?</i> . . . . .	274
Какие бактерии полезные? . . . . .	274
Откуда берутся вредные бактерии? . . . . .	275

## СОДЕРЖАНИЕ

---

Что делать с условно-патогенными или условно-болезнетворными бактериями? . . . . .	276
Опасны ли грибы в кишечнике? . . . . .	277
Как найти и обезвредить паразитов в кишечнике? . . . . .	277
Как появился дисбактериоз и не миф ли это? . . . . .	279
Что такое синдром избыточного бактериального роста в кишечнике (СИБР)? . . . . .	279
Как проверить дисбактериоз? . . . . .	280
Как заселить новые бактерии в кишечник? . . . . .	281
Какие антибиотики влияют на бактерии в кишке? . . . . .	282
<i>Глава 26. Вздутие, газы и проблемы кишечника?</i> . . . . .	284
Где образуется газ и что его производит? . . . . .	284
Откуда берутся газы и куда уходят? . . . . .	285
Какие продукты вызывают газообразование? . . . . .	287
Почему живот надувается и как его сдуть обратно? . . . . .	288
Дивертикулы: бактериальная ферма или фабрика метеоризма? . . . . .	288
А может, это колит или раздражение кишечника? . . . . .	290
Синдром раздраженной кишки — откуда раздражение? . . . . .	291
Что делать с воспалением в кишечнике и колитом? . . . . .	292
<i>Заключение</i> . . . . .	294
<i>Об авторе</i> . . . . .	296
<i>Список литературы</i> . . . . .	297

## **Вступление, или зачем вам нужна эта книга?**

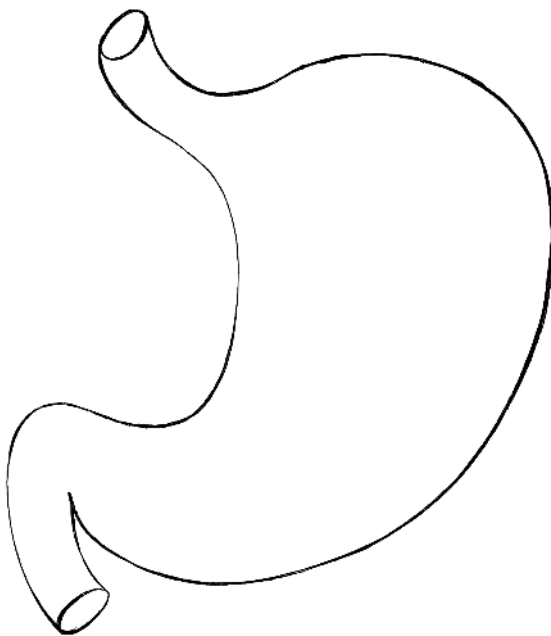
Друзья! Если у вас ничего не болит, ничто не мешает нормально жить и есть, то медицинские проблемы пищеварения вам неинтересны. И вы вряд ли обратите внимание на эту книгу. Интерес к собственному пищеварению возникает тогда, когда появляются симптомы болезни, онкологии например. И тогда начинаются попытки найти объяснение причин появления симптомов и способы их устранения. Знание приносит спокойствие, устраняет тревожность. Я бы хотел ошибаться относительно причин, по которым вы взяли в руки эту книгу, но уж если вы открыли ее, то она точно будет вам полезна.

Это не учебник для врачей и не всеобъемлющее объяснение лечения всех болезней. Мне хочется привлечь ваше внимание к наиболее частым ошибкам и практическим трудностям, которые возникают на пути от начала заболевания к выздоровлению. Эта книга поможет вам разобраться в принципах работы пищеварения и понять, что именно пошло не так. Говоря простым языком, до вас дойдет то, что на самом деле происходит с вашим пищеварением, а это очень важно.

Эта книга может стать для вас инструментом, способом, мотивационным «пинком» или отрезвляющим взглядом на пищеварительную систему, который поможет вам встать на путь правильного понимания своего здоровья. Наши главные друзья на этом пути — это базовые знания о строении и функционировании

пищеварительной системы; логика и здравый смысл, без которого нам не обойтись. Вы найдете в книге принципы работы каждого органа пищеварения, способы их проверки и узнаете о практических ошибках на пути к выздоровлению.

Способы решения большинства проблем, связанных с пищеварением, станут для вас очевидными, и вы прямоком пойдете к избавлению от болезней. Итак, если у вас возникли трудности с решением пищеварительных проблем, то эта книга — для вас!



**Рис. 1.** Желудок, просто для красоты

# **ЧАСТЬ ПЕРВАЯ**

*Пищевод: изжога, кислота  
и ком в горле*