

Гиперплазия - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства

Лазарева Валентина, врач-терапевт, нутрициолог

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Реферат. Гиперплазия это повышенное количество клеток в ткани или органе, из-за чего орган или новое образование увеличивается в размерах (ткани опухолевого типа исключаются).

Гиперплазия может развиваться в молочных железах, эндометрии, яичниках, щитовидной железе, плаценте, простате. Бывает даже гиперплазия зубной эмали.

Ключевые слова: Гиперплазия, описание, причины возникновения, виды и симптомы, осложнение, профилактика, лечение, полезные продукты, народные средства, опасные продукты

Причины развития гиперплазии

Данное заболевание возникает из-за процессов, стимулирующих рост и размножение клеток. Это могут быть: сбои в регуляции процессов обмена и роста на фоне нервных расстройств; повышенное функционирование какого-то из органов или ткани из-за воздействия специфического стимулятора роста (к таким относят канцерогены или продукты распада: углекислый газ, молочная кислота, минеральные вещества, вода). Кроме того, повышенное размножение клеток может начинаться из-за нарушений взаимосвязей во внутренней секреции органов, из-за гормональных сбоев в организме. Большую роль играет наследственный фактор и наличие ожирения [1], мастопатии, эндометриоза, сахарного диабета [2].

Примеры разрастания клеток и тканей в организме:

- повышенное размножение клеток эпителия молочных желез в период беременности;
- увеличение количества клеток эпителия желез матки во время предменструального периода;
- полипы аденоматозного типа, появившиеся на слизистых поверхностях носа, матки, желудка;
- разрастания кроветворных тканей регенеративного типа за границами костного мозга при тяжелой степени малокровия и в период течения сильных инфекционных болезней.

Симптомы гиперплазии

Симптоматика гиперплазии зависит от места разрастания клеток или тканей.

Выделяют такие **основные признаки**: пораженный слой ткани утолщается, а орган увеличивается в размерах; в местах, пораженных болезнью, появляются болезненные ощущения и дискомфорт. Также, может наблюдаться общая интоксикация организма, которая проявляется в виде тошноты, рвотных позывов, повышения температуры или, наоборот, больного начинает знобить.

Кроме того, проявление гиперплазии напрямую зависит от ее вида и формы.

Наиболее распространенными считают гиперплазию эндометрия, щитовидки, зубной эмали у подростков и плаценты.

Основными признаками гиперплазии эндометрия является наличие мажущих и кровянистых выделений в межменструальном периоде, сбой в менструальном цикле, сильные боли и маточные кровотечения после задержки менструации.

При гиперплазии щитовидной железы у больного могут возникать проблемы с глотательной функцией, нарушаться дыхание, изменятся тембр голоса, появляться ощущения комка в горле.

При гиперплазии плаценты на поздних сроках изменяется движение и активность плода (шевеления могут стать в разы активнее или совсем замедлиться), часто изменяется характер биения сердца малыша в утробе.

Гиперплазия зубной эмали проявляется белыми пятнами на зубах, их называют "жемчужинами" или "каплями". В большинстве случаев протекает без выраженных симптомов и без болевых ощущений. В зависимости от места расположения может быть 3-х видов: корневой, коронковой и пришеечной. По своему составу могут быть эмалевыми, эмалево-дентинными и эмалево-дентинными с полостью (пульпой).

Виды и формы гиперплазии

Гиперплазия может протекать в 3 формах: очаговой, диффузной и в виде полипов.

1. При очаговой форме этого заболевания, разрастание тканей происходит в отдельном ограниченном участке и имеет выраженные границы.
2. При диффузной форме увеличение количества клеток и ткани происходит на всей поверхности слоя.
3. Полипы образуются в случаях, если разрастание клеток или тканей протекает неравномерно. Наличие полипов увеличивает риск кистозных или недоброкачественных образований.

Что касается видов, то гиперплазия может быть *физиологической* или *патологической*.

Физиологическая гиперплазия развивается в молочных железах во время беременности [3] и в период кормления грудью [4].

К группе **патологической гиперплазии** относят разрастания органов и тканей, которых в природе не должно быть и они не заложены на физиологическом уровне.

Полезные продукты при гиперплазии

При гиперплазии, в обязательном порядке, применяется диетотерапия. С ее помощью можно замедлить патогенный рост и в дальнейшем обезопасить себя от последствий этого заболевания.

При гиперплазии полезные продукты:

- с антиоксидантными способностями [5] (свежие овощи, фрукты, ягоды);
- натуральные масла и жиры, содержащие омега-3 [6] (макрель, лосось, сардина, все виды орехов, льняное масло [7]);
- содержащие целлюлозу и клетчатку [8] (свекла [9], яблоки [10], морковь [11], кабачки [12], рис коричневого цвета, злаки, ежевика [13], фейхоа [14,15], инжир);
- мясо птицы (не жирное);
- хлеб, приготовленный из муки грубого помола, цельнозерновой и ржаной, хлеб с высевами;
- крупы (лучше покупать не дробленые): овсянка [16], гречка [17], перловка, рис [18];
- кисломолочная продукция (необходимо брать без добавок и лучше выбирать обезжиренную продукцию);
- содержащие витамин С [19] и Е [20] (апельсины [21], лимоны [22], шиповник [23], красный перец [24] в стручках, клубника [25], земляника, киви [26], рябина [27], калина [28], жимолость, черная смородина [29], черника, шпинат [30], петрушка [31], облепиха [32], щавель [33], яйца [34], курага, орехи, кальмар, чернослив).

Женщинам необходимо есть продукты, богатые на растительные стеролы (они не дают вырабатываться эстрогену в повышенных количествах). Для попадания в организм стерол необходимо есть семечки тыквы и подсолнуха, чеснок, сельдерей и зеленый горошек. Также, чтобы убрать излишек эстрогена, нужно есть брокколи [35,36] и цветную капусту. Потребление этих продуктов предотвратит развитие гиперплазии эндометрия в онкологическую проблему.

Также, следует включать в свой рацион бобовые культуры (горох, чечевицу, фасоль). Они обладают противораковыми способностями. Такой эффект достигается с помощью соевого изофлавона и фиброволокна, которые входят в состав этих культур.

Кроме того, лучше принимать пищу дробно. Приемов пищи должно быть не меньше пяти. Общее суточное потребление жира не должно превышать 100 граммов. Пить необходимо не меньше 2-х литров в день. Обязательно съедать в день хотя бы по два вида фруктов / ягод.

Людам с лишним весом нужно корректировать свое питание, еще учитывая этот фактор. В таком случае все блюда должны быть приготовлены в парном или вареном виде.

Важно!

Прежде, чем принимать решение о диетотерапии, необходимо проконсультироваться с диетологом, учесть все особенности организма и заболевания (особенно хронические, если таковые есть).

Средства народной медицины при гиперплазии

Для каждой разновидности гиперплазии требуется отдельное лечение народными методами.

Начнем с **гиперплазии эндометрия**.

Для ее лечения используют природную гормонотерапию. Для этого женщине необходимо принимать лекарственный сбор, состоящий из зверобоя, двудомной крапивы [37], чистотела, боровой матки, чабреца [38], золототысячника, плодов боярышника, пастушьей сумки, цветов календулы [39]. Все эти растения берут в равном количестве, тщательно перемешивают. Для приготовления отвара понадобится 2 столовых ложки сбора и 0,5 литра кипяченой горячей воды. Настаивать нужно отвар 2 часа в термосе, затем его следует профильтровать. Принимать нужно в течение 6 месяцев. Есть одна особенность в приеме. Начинать пить отвар нужно на 8-ой день от начала каждого нового женского цикла. Дозировка: 2 столовых ложки отвара трижды в сутки перед приемом пищи.

Для облегчения симптомов и профилактики болезни можно использовать и сбор из крапивы, пастушьей сумки, цветков пижмы, смолевки, тысячелистника [40], горца птичьего. Способ приготовления, дозировки и применение сходно с рецептом, описанным выше.

Для лечения **гиперплазии эндометрия**, также, можно использовать спринцевания из отваров карагана гривастого и чистотела. Для приготовления отвара берут 1 столовую ложку сухой травы, заливают 1 литром кипятка и оставляют на пол часа. Фильтруют и используют для ванночек или спринцевания. Процедуру проводить необходимо 1 раз в сутки на протяжении 14 дней.

Для лечения **гиперплазии щитовидной железы** можно использовать следующие методы.

Одним из распространенных методов при данном виде заболевания является спиртовая настойка из корня белой лапчатки. 100 граммов измельченных корней заливают 1 литром водки, ставят на три недели в затемненное место, фильтруют. Перед употреблением раствор необходимо разбавлять водой. Принимать лучше перед едой. Настойку капают по 10-15 капель на пол стакана воды. Курс лечения – месяц, затем нужно сделать на 2 недели перерыв и повторить курс.

Если не хочется принимать спиртовую настойку, можно заваривать отвар. Для его приготовления берут 2 столовых ложки сухого измельченного сырья, помещают в термос, заливают пол литрами кипятка и оставляют настаиваться на всю ночь. Утром фильтруют и получившееся количество настоя разделяют на 3-4 приема.

Еще одним эффективным лекарственным растением при гиперплазии щитовидки считается чабрец. На 1 столовую ложку травы потребуется стакан кипяченой горячей воды. Отвар нужно настаивать 30 минут. Пить – по 250 миллилитров за один прием. Приемов должно быть не менее 2-х. По истечению нескольких недель приема, уже должны быть видны положительные результаты. Кроме того, можно пить отвары из медуницы, коры дуба, дурнишника. Прием и приготовление аналогичное.

В качестве наружного лечения можно использовать кору дуба или измельченный из нее порошок. Свежей корой или порошком натирают шею. Также, можно носить ожерелья, изготовленные из этой коры.

Усилить действие лечебных методов поможет употребление смеси, которую готовят из грецких орехов, гречки и меда [41]. Орехи и крупу измельчают в кофемолке или на блендере. Берут все 3 компонента по 200 граммов и тщательно смешивают. Полученную кашу нужно съесть за день. Ее необходимо принимать в течении 3-х месяцев по графику: сутки – трое. Сутки едят эту смесь, затем – три дня перерыва, затем опять весь день ее едят и опять 3 дня перерыва.

При **гиперплазии плода** первым делом нужно проконсультироваться с лечащим врачом (это делается для того, чтобы он сам порекомендовал лечение, которое не смогло бы навредить ни ребенку, ни самой беременной).

При **гиперплазии зубной эмали** народная медицина не предусматривает никаких методов лечения. Вообще, лечению поддается только пришеечные капли (они иногда могут вызвать воспалительный процесс десен). Эту пришеечную каплю отшлифовывает стоматолог алмазным бором и прописывает 7-дневную терапию с использованием препаратов, которые содержат фосфат. Что касается уже возникшего воспаления десен, то его можно снять, полоская рот слабым содовым или солевым раствором, настояками из календулы, корня аира, коры дуба.

Гиперплазию молочной железы лечат с помощью корней лопуха [42], полыни и картофельного сока [43]. Картофельный сок необходимо принимать 3 раза в сутки на протяжении 21 дня. Пьют его непосредственно перед едой по пол стакана.

Лопух применяется с ранней весны и до его цветения. В день нужно съедать по 2 очищенных черешка лопуха. Можно пить и сок. За 20 минут до трапезы необходимо выпивать $\frac{1}{4}$ стакана сока из корня лопуха.

Настой полыни нужно принимать дозированно. Настой готовят из 1,5 ложки сырья и 250 миллилитров кипятка, настаивают 3 часа, фильтруют. Пьют настой утром и вечером по одной чайной ложке в течение 3 суток, затем дозу увеличивают до 1 столовой ложки и пьют в таком количестве 7 дней.

При **гиперплазии желудка**, больному показано пить отвары из зверобоя и корней петрушки. За 20 минут до приема пищи необходимо выпивать по чайной ложке облепихового масла. Для увеличения выработки сока желудка полезно добавлять в пищу натертый хрен с медом.

Гиперплазию предстательной железы врачи по-другому называют аденомой [44]. Для ее лечения используют отвары из хвоща, ванночки из соломы овса. На голодный желудок мужчинам рекомендуется съедать около 50 граммов сырых семечек тыквы или 3 десертных ложки тыквенного масла [45] (это суточная дозировка, ее лучше разделить на 3 приема, то есть за раз требуется выпивать по одной ложке масла из тыквы). В профилактических целях ежедневно нужно съедать по 15 граммов пыльцы цветков.

При **гиперплазии печени** каждое утро нужно начинать со стакана теплой воды, в которую стоит добавить сок $\frac{1}{2}$ лимона и чайную ложку меда. В течение дня нужно съедать 0,5 кг натертой тыквы [46] или выпивать стакан тыквенного сока. В лечении помогут отвары из земляники, клюквы и шиповника.

Опасные и вредные продукты при гиперплазии

- кофе, сладкие газировки и любые алкогольные напитки;
- маргарин и кондитерский крем;
- дрожжи [47];
- хлебобулочные изделия, приготовленные из муки высшего сорта;
- острое, копченое, слишком соленое, жаренное;

- магазинные колбасы, консервы, соусы, майонезы;
- красное мясо и мясо жирных сортов;
- фаст фуд;
- специи в большом количестве;
- большое количество сладкого (лучше любую кондитерку заменить на мед, горький черный шоколад и галетное печенье);
- молочные продукты с высокой жирностью и с наполнителями;
- любые продукты, в которые были добавлены красители, усилители вкусов и в составе которых есть Е кодировка.

Для исключения вероятности развития злокачественных опухолей стоит отказаться от этих продуктов. Они способствуют накоплению шлаков в организме. Зашлакованность организма заставляет печень работать в усиленном режиме, что может привести в дальнейшем к сбоям в ее работе. А сбой в любой системе – это, как мы уже знаем, одна из причин развития гиперплазии.

Литература

1. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при ожирении. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
2. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Диабет - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.24
3. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2020). Еда при беременности. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.24
4. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2020). Еда для кормящей мамы. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11). DOI: 10.59316/j.edpl.2020.11.25
5. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Антиоксиданты - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.12
6. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Омега-3 - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7), 88-93. DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.10
7. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло льняное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.18
8. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2019). Клетчатка - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.11
9. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. *Béta vulgaris*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
10. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130

11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. *Daucus carota* subsp. *sativus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
12. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2019). Кабачок (лат. *Cucúrbita pépo*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 26-36. DOI: 10.59316/.vi10.55
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Ежевика (лат. *Rubus caesius*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 37-46. DOI: 10.59316/.vi13.82
14. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Фейхоа (лат. *Ácca sellowíana*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 2-11. DOI: 10.59316/.vi11.61
15. Елисеева, Т. (2021). Польза фейхоа для детей, мужчин и женщин—8 научных доказательств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 29-33. DOI: 10.59316/.vi18.139
16. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
17. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Гречиха (лат. *Fagorýrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 34-44. DOI: 10.59316/.vi7.37
18. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. *Ogýza*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
19. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин С (аскорбиновая кислота) описание, польза и где содержится. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 33-44. DOI: 10.59316/.vi4.19
20. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2018). Витамин Е – описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6). DOI: 10.59316/.vi6.33
21. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. *Cítrus× sinēnsis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
22. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Лимон (лат. *Cítrus límon*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7), 2-11. DOI: 10.59316/.vi7.34
23. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Шиповник (лат. *Rōsa*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 67-77. DOI: 10.59316/.vi11.67
24. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Болгарский перец (лат. *Cápsicum ánnuum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (13), 47-58. DOI: 10.59316/.vi13.83
25. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Клубника (лат. *Fragária*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 38-51. DOI: 10.59316/.vi8.42
26. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. *Actinidia chinensis*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
27. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Рябина (лат. *Sórbus*). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(14), 27-38. DOI: 10.59316/.vi14.88
28. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Калина (*Viburnum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 43-51. DOI: 10.59316/.vi5.25
29. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Черная смородина (лат. *Ríbes nígrum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 71-82. DOI: 10.59316/.vi12.76
30. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Шпинат (лат. *Spinacia oleracea*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 48-59. DOI: 10.59316/.vi12.74
31. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Петрушка (лат. *Petroselinum crispum*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 2-12. DOI: 10.59316/.vi12.70
32. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Облепиха (лат. *Híppórphaë*). *Журнал здорового питания и диетологии*, (14), 2-14. DOI: 10.59316/.vi14.86

33. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2020). Щавель (лат. Rútēx). *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 37-47. DOI: 10.59316/.vi12.73
34. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/.vi11.65
35. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
36. Елисеева, Т. (2022). Польза брокколи: Топ-10 доказанных полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(20), 24-28. DOI: 10.59316/.vi20.172
37. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Крапива (Urtíca). *Журнал здорового питания и диетологии*, (1), 01-12. DOI: 10.59316/.vi1.1
38. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2017). Чабрец (Thýmus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (2), 10-17. DOI: 10.59316/.vi2.8
39. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Календула (Ноготки, лат. Caléndula). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 2-11. DOI: 10.59316/.vi4.16
40. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Тысячелистник (лат. Achilléa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(4), 11-22. DOI: 10.59316/.vi4.17
41. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2023). Мед для здоровья человека – описание видов (40+), особенности и полезные свойства каждого, рекомендации по использованию. *Журнал здорового питания и диетологии*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
42. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Лопух (Árctium). *Журнал здорового питания и диетологии*, (5), 2-10. DOI: 10.59316/.vi5.21
43. Eliseeva, T., & Shelestun, A. (2023). Картофельный сок—недооцененный напиток здоровья и долголетия. Топ-6 полезных свойств. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(24), 8-13. DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.24.2
44. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Аденома простаты - признаки и симптомы, полезные и опасные продукты, народные средства. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.15.39
45. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2022). Масло тыквенное – полезные и опасные свойства, химический состав, применение в кулинарии и косметологии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (19). DOI: 10.59316/oil.2022.19.29
46. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Тыква (лат. Cucurbita). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 23-33. DOI: 10.59316/.vi6.29
47. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Пищевые дрожжи—что это такое и для чего нужны. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 50-54. DOI: 10.59316/.vi18.144

[HTML версия статьи](#)

Получено 02.04.2021

Hyperplasia - signs and symptoms, useful and dangerous products, folk remedies

Valentina Lazareva, general practitioner, nutritionist

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

E-mail: lazareva.v@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.info

Abstract. Hyperplasia is an increased number of cells in a tissue or organ that causes the organ or new growth to increase in size (tumor-type tissues are excluded). Hyperplasia can occur in the breast, endometrium, ovaries, thyroid, placenta, prostate. There is even hyperplasia of tooth enamel.