

Грыжа - 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. Грыжа – это патология, при которой участок внутренних органов выходит из полости, которую он занимает. Он может выпячиваться во внутреннюю полость, под кожу или в пространство между мышцами ^[3]. Вследствие этого заболевания внутренние органы частично смещаются, однако их целостность не нарушается.

Это опасная патология достаточно распространена, ею страдают около 20% людей. В зону риска входят дошкольники и люди старше 50 лет, причем мужчины больше чем женщины подвержены данному заболеванию.

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

Классификация грыж

Грыжи различают в зависимости от места их образования:

1. **Паховая.** Эту форму диагностируют у 66% пациентов. Как правило, у женщин она встречается редко. У мужчин паховый канал более широкий, поэтому повышенное внутрибрюшное давление часто провоцирует грыжу. В свою очередь паховая грыжа может быть прямой и косой. Косая грыжа формируется под кожей и проходит через паховый канал, может носить врожденный характер. Прямая грыжа обычно определяется с 2-х сторон. Эта форма грыжи может быть только приобретенной;
2. **Бедренная.** Бедренным грыжам подвержены женщины после 40 лет. В возрасте от 40 до 60 лет у женщин ослабевает и увеличивается в размерах бедренное кольцо. Бедренная грыжа формируется постепенно, при этом часть кишечника через бедренный канал выходит за границы брюшной стенки;
3. **Пупочная.** Эта форма чаще всего развивается у женщин, которые рожали несколько раз, в этом случае в качестве содержимого грыжевого мешка, который локализуется в районе пупочного кольца, может быть желудок, тонкая или толстая кишка;
4. **Грыжа белой линии живота.** Белую линию живота представляют волокна сухожилий. Если грыжа не выступает через отверстия и щели волокон, тогда она считается скрытой. Чаще всего этот вид грыжи развивается у пациентов с язвенной болезнью, холециститом или раком желудка;
5. **Послеоперационная.** Локализуется в районе рубца, который сформировался после операции. Послеоперационная грыжа возникает у 31% лиц, перенесших хирургическое вмешательство на органах брюшной полости.

Причины возникновения грыж

В процессе эволюции у человека из мышц и сухожильных волокон сформировался эластичный каркас, который фиксирует внутренние органы и противодействует внутрибрюшному давлению. Грыжа образуется в результате дефектов эластичного каркаса, которые могут спровоцировать следующие факторы:

- нарушение эластичность тканей мышц в результате истощения организма или старости;
- внезапное повышение внутрибрюшного давления;
- нагноения в области передней брюшной стенки;
- ожирение [1];
- вынашивание ребенка;
- врожденные патологии в брюшной стенке;
- нездоровое питание и неправильный образ жизни;
- поднятие тяжестей;
- хронические заболевания дыхательных путей;
- продолжительные запоры [2];
- частый, неконтролируемый плач у грудных детей;
- травмы брюшной полости;
- многочисленные роды;
- генетическая предрасположенность;
- воспаление шва после хирургического вмешательства;
- низкий иммунитет;
- ошибки хирурга в ходе операции;
- быстрое похудение;
- частое чихание во время аллергии [3].

Симптомы грыжи

Несмотря на то, что все виды грыжи имеют свои характерные признаки, существует и общая симптоматика:

1. боль при кашле или во время физической нагрузки;
2. тошнота и позывы на рвоту;

3. шаровидное выпячивание внутренних органов, которое можно рассмотреть снаружи визуальным образом, особенно в положении стоя и сидя. Когда больной занимает лежачее положение, то выпячивание исчезает;
4. затрудненное или учащенное мочеиспускание;
5. боль в области паха или живота;
6. дискомфорт во время ходьбы;
7. чувство тяжести в области брюшной полости.

Осложнения при грыже

Самое опасное и распространенное осложнение грыжи – это ущемление. Его может спровоцировать сильное напряжение мышц живота, при котором сдавливается содержимое грыжевого мешка. Ущемление также могут вызвать рубцовые перетяжки.

При ущемлении тонкой кишки скапливаются каловые массы, нарушается кровообращение, кишка истончается, что чревато кишечной непроходимостью. При зажатии любого органа, который находится в грыжевом мешке, нарушается кровообращение, и орган не может нормально функционировать.

Несвоевременное лечение грыжи может привести к тяжелым последствиям:

- невправляемой грыже;
- застою каловых масс в кишечнике;
- кровотечению;
- перитониту;
- интоксикации организма;
- почечной недостаточности;
- воспалению соседних внутренних органов.

Профилактика грыжи

В целях профилактики необходимо нормализовать стул, а также стараться не поднимать тяжести. Основной причиной появления пупочной и паховой грыж считается рыхлая брюшная стенка, поэтому нужно укреплять нижний пресс. Для этого следует заниматься оздоровительной гимнастикой, ежедневно качать пресс и делать упражнение «велосипед». Хорошо укрепляет мышцы брюшной стенки плавание. При этом важно не переусердствовать и правильно сочетать физические упражнения с отдыхом.

Необходимо избегать ожирения, а если вы планируете похудеть, то старайтесь это делать постепенно, а не стремительно терять вес.

Во время вынашивания ребенка и после родов женщинам нужно носить бандаж, дозировано заниматься фитнесом, не допускать запоров и вовремя лечить кашель.

У новорожденных детей важно правильно ухаживать за пупком в первую неделю после родов, необходимо избегать слишком тугого пеленания и не подбрасывать малыша в верх. Для профилактики появления пупочной грыжи у грудных детей следует не допускать переедания, следить за стулом и 2-3 раза в день укладывать малыша на живот для тренировки мышц брюшного пресса.

Пациентам, которые перенесли операцию на органах брюшной полости необходимо избегать резких поворотов и наклонов туловища в сторону, в течении месяца после хирургического вмешательства носить бандаж и не стараться не поднимать тяжелые предметы.

Лечение грыжи в официальной медицине

Используя бандаж или внешние повязки можно лишь ненадолго приостановить развитие грыжи. **Любую грыжу можно вылечить только при помощи хирургического вмешательства.** Причем каждый вид грыжи требует своего способа лечения.

От *пупочной грыжи* можно избавиться с помощью лапароскопии. Лапароскопическую герниопластику проводят под местной анестезией. Хирург рассекает грыжевой мешок и укладывает на место выпяченный орган. После этого взрослым людям ставят сетчатый имплант, а детям ушивают кольцо пупка.

Альтернативным вариантом хирургии может стать *лазерная ваторизация*. Эта методика дает возможность устранить выпячивание без традиционной операции. Преимуществом данного способа считается отсутствие больших разрезов и рубцов и быстрое восстановление.

Современная герниология включает много методик грыжесечения и каждая из них имеет свои недостатки и преимущества. Способ операции выбирает врач, ориентируясь на тяжесть заболевания, возраст больного и индивидуальную непереносимость материалов.

Полезные продукты при грыже

В целях профилактики грыжи режим питания должен быть ориентирован на предотвращение развития запоров.

После операции необходимо придерживаться диетического питания. Нужно отдать предпочтение перетертым супам, кашам, нежирным бульонам, вареным яйцам [4]. До проведения операции и во время реабилитационного периода до еды нужно принимать ложку растительного масла или 2 ложки овсянки [5], этот нехитрый способ поможет нормализовать работу кишечника.

После еды лучше не ложиться спать, рекомендуется прогуляться по улице или сделать что-то по дому. Диетологи рекомендуют употреблять пищу небольшими порциями через одинаковые промежутки времени 6 раз в день. От твердой пищи следует отказаться или в процессе приготовления довести твердые продукты до мягкого состояния. В течение дня необходимо пить негазированную щелочную минеральную воду, которая снижает кислотность.

Рекомендованные продукты:

1. некрепкие бульоны;
2. кисломолочные продукты;
3. каши, за исключением рисовой [6] и манной;
4. груши [7] и малина [8];
5. рыба;
6. сыр тофу;
7. нетвердые фрукты и овощи;
8. фруктовые желе;
9. яйца вареные всмятку;
10. компоты;
11. морепродукты;
12. постное мясо.

Средства народной медицины при грыже

Больным грыжей в дооперационный период следует укреплять организм и стараться задерживать развитие грыжи с помощью следующих народных средств:

- приготовить отвар из *молодой дубовой коры*. Для этого 20 г сырья залить 200 мл кипятка, варить 5 минут, остудить, отфильтровать и пить по 1 ст.л. трижды в день;
- ежедневно пить *желудевый кофе* с добавлением меда [9];
- в качестве спазмолитического средства хорошо зарекомендовал себя *сок из листьев белладонны*, который можно заменить порошком или настойкой. Дозы должны быть минимальные, так как растение ядовито;
- *отвар из травы гладкого грыжника* отлично снимает болевой синдром, возникший при подъеме тяжестей. Для этого 50 г свежего сырья заливают литром кипятка, настаивают и пьют 4 раза в день по 1/ стакана;
- в качестве наружного средства хорошие результаты показали *хвойные ванны*. Также можно делать из теплого отвара сосновых прутьев согревающие обертывания туловища;
- при пупочной грыже у детей полезно туловищное *обертывание из отвара сенной трухи*;
- развести *уксус с водой* в пропорции 1:1 и полученным раствором проводить быстрое обмывание тела;
- хорошего лечебного эффекта можно достичь при помощи *компресса из квашеной капусты* [10], листья капусты или ткань, смоченную в рассоле нужно прикладывать к месту выпячивания и держать в течение 20-30 минут.

Опасные и вредные продукты при грыже

В послеоперационный период необходимо полностью исключить из рациона следующие продукты:

- алкогольные напитки, крепкий чай и кофе;
- сладости;
- кислую, жирную, копченую, соленую пищу;
- крепкие бульоны;
- жирные сорта рыбы и мяса;
- пряные соусы и приправы;
- газированные напитки;
- сало и маргарин;
- фастфуд;
- полуфабрикаты;
- грибы.

По возможности ограничить употребление таких продуктов:

- горох [11] и другие бобовые растения;
- хлебобулочные изделия;
- виноград [12];
- все виды капусты;
- свести к минимуму употребление соли.

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). Питание при запоре. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
3. Лазарева, В., & Елисеева, Т. (2021). Питание при аллергии. *Журнал здорового питания и диетологии*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
4. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2020). Яйцо куриное. *Журнал здорового питания и диетологии*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65

5. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
6. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2021). Рис (лат. Oryza). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/.vi15.98
7. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Груша (лат. Pirus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(9), 56-68. DOI: 10.59316/.vi9.51
8. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2019). Малина (лат. Rubus idaeus). *Журнал здорового питания и диетологии*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/.vi8.44
9. 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.edaplus.2023.25.14
10. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2021). Квашеная капуста: 8 доказанных полезных свойств, противопоказания и как приготовить. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
11. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Pisum). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
12. Тарантул, А., & Елисеева, Т. (2019). Виноград (лат. Vitis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54

[HTML версия статьи](#)

Получено 07.04.2021

Hernia - 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@edaplus.info, eliseeva.t@edaplus.info

Abstract. A hernia is a pathology in which a section of internal organs protrudes from the cavity it occupies. It can protrude into the internal cavity, under the skin or into the space between muscles [3]. As a consequence of this disease, internal organs are partially displaced, but their integrity is not compromised. This dangerous pathology is quite common, affecting about 20% of people. The risk zone includes preschool children and people over 50 years of age, and men are more susceptible to this disease than women.