

Грижа - ознаки та симптоми, корисні та небезпечні продукти, народні засоби

Лазарева Валентина, лікар-терапевт, нутриціолог

Єлісєєва Тетяна, головний редактор проекту EdaPlus.info

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

Реферат Грижа - це патологія, при якій ділянка внутрішніх органів виходить із порожнини, яку він займає. Він може випинатися у внутрішню порожнину, під шкіру чи простір між м'язами ^[3]. Внаслідок цього захворювання внутрішні органи частково зміщуються, проте їхня цілісність не порушується.

Ця небезпечна патологія досить поширена, на неї страждають близько 20% людей. До зони ризику входять дошкільнята і люди старше 50 років, причому чоловіки більше ніж жінки схильні до цього захворювання.

Ключові слова: Грижа, опис, причини виникнення, види та симптоми, догляд, профілактика, лікування, корисні продукти, народні засоби, небезпечні продукти

Класифікація гриж

Грижі розрізняють залежно від місця їхньої освіти:

1. **Пахова** . Цю форму діагностують у 66% пацієнтів. Як правило, у жінок вона трапляється рідко. У чоловіків паховий канал ширший, тому підвищений внутрішньочеревний тиск часто провокує грижу. У свою чергу пахова грижа може бути прямою та косою. Коса грижа формується під шкірою і проходить через пахвинний канал, може мати вроджений характер. Пряма грижа зазвичай визначається із 2-х сторін. Ця форма грижі може бути лише набутою;
2. **Стегновий** . Стегновим грижам схильні жінки після 40 років. У віці від 40 до 60 років у жінок слабшає і збільшується в розмірах стегове кільце. Стегнова грижа формується поступово, при цьому частина кишечника через стеговий канал виходить за межі черевної стінки;
3. **Пупкова** . Ця форма найчастіше розвивається у жінок, які народжували кілька разів, у цьому випадку як вміст грижового мішка, який локалізується в районі пупкового кільця, може бути шлунок, тонка або товста кишка;
4. **Грижа білої лінії живота** . Білу лінію живота представляють волокна сухожиль. Якщо грижа не виступає через отвори та щілини волокон, тоді вона вважається прихованою. Найчастіше цей вид грижі розвивається у пацієнтів із виразковою хворобою, холециститом чи раком шлунка;
5. **Післяопераційна** . Локалізується у районі рубця, який сформувався після операції. Післяопераційна грижа виникає у 31% осіб, які перенесли хірургічне втручання на органах черевної порожнини.

Причини виникнення гриж

У процесі еволюції у людини з м'язів та сухожильних волокон сформувався еластичний каркас, який фіксує внутрішні органи та протидіє внутрішньочеревному тиску. Грижа утворюється в результаті дефектів еластичного каркасу, які можуть спровокувати такі фактори:

- порушення еластичності тканин м'язів внаслідок виснаження організму чи старості;
- раптове підвищення внутрішньочеревного тиску;
- нагноєння в ділянці передньої черевної стінки;
- ожиріння [1] ;
- виношування дитини;
- вроджені патології у черевній стінці;
- нездорове харчування та неправильний спосіб життя;
- піднімання ваг;
- хронічні захворювання дихальних шляхів;
- тривалі запори [2] ;
- частий, неконтрольований плач у немовлят;
- травми черевної порожнини;
- численні пологи;
- генетична схильність;
- запалення шва після хірургічного втручання;
- низький імунітет;
- помилки хірурга під час операції;
- швидке схуднення;
- часте чхання під час алергії [3].

Симптоми грижі

Незважаючи на те, що всі види грижі мають характерні ознаки, існує і загальна симптоматика:

1. біль при кашлі чи під час фізичного навантаження;
2. нудота та позиви на блювання;
3. кулясте випинання внутрішніх органів, яке можна розглянути зовні візуально, особливо в положенні стоячи і сидячи. Коли хворий займає лежаче становище, то випинання зникає;

4. утруднене або прискорене сечовипускання;
5. біль у ділянці паху чи живота;
6. дискомфорт під час ходьби;
7. почуття тяжкості в ділянці черевної порожнини.

Ускладнення при грижі

Найнебезпечніше і поширене ускладнення грижі – це обмеження. Його може спровокувати сильне напруження м'язів живота, при якому стискається вміст грижового мішка. Утиски також можуть викликати рубцеві перетяжки.

При утиску тонкої кишки накопичуються калові маси, порушується кровообіг, кишка стоншується, що загрожує кишковою непрохідністю. При затисканні будь-якого органу, що знаходиться в грижовому мішку, порушується кровообіг, і орган не може нормально функціонувати.

Несвоєчасне лікування грижі може призвести до тяжких наслідків:

- непоправною грижею;
- застою калових мас у кишечнику;
- кровотечі;
- перитоніту;
- інтоксикації організму;
- ниркової недостатності;
- запалення сусідніх внутрішніх органів.

Профілактика грижі

З метою профілактики необхідно нормалізувати випорожнення, а також намагатися не піднімати тяжкості. Основною причиною появи пупкової та пахвинної гриж вважається пухка черевна стінка, тому потрібно зміцнювати нижній прес. Для цього слід займатися оздоровчою гімнастикою, щодня качати прес і робити вправу "велосипед". Добре зміцнює м'язи черевної стінки плавання. При цьому важливо не перестаратися та правильно поєднувати фізичні вправи з відпочинком.

Необхідно уникати ожиріння, а якщо ви плануєте схуднути, намагайтеся це робити поступово, а не стрімко втрачати вагу.

Під час виношування дитини та після пологів жінкам потрібно носити бандаж, дозовано займатися фітнесом, не допускати запорів та вчасно лікувати кашель.

У новонароджених дітей важливо правильно доглядати пупок в перший тиждень після пологів, необхідно уникати занадто тугого сповивання і не підкидати малюка вгору. Для профілактики

появи пупкової грижі у немовлят слід не допускати переїдання, стежити за стільцем і 2-3 рази на день укладати малюка на живіт для тренування м'язів черевного преса.

Пацієнтам, які перенесли операцію на органах черевної порожнини, необхідно уникати різких поворотів та нахилів тулуба убік, протягом місяця після хірургічного втручання носити бандаж і не намагатися не піднімати важкі предмети.

Лікування грижі в офіційній медицині

Використовуючи бандаж або зовнішні пов'язки, можна лише ненадовго призупинити розвиток грижі. **Будь-яку грижу можна вилікувати лише за допомогою хірургічного втручання.** Причому кожен вид грижі потребує свого способу лікування.

Пупкової грижі можна позбутися за допомогою лапароскопії. Лапароскопічну герніопластику проводять під місцевою анестезією. Хірург розсікає гризовий мішок і укладає на місце випнутий орган. Після цього дорослим ставлять сітчастий імплант, а дітям вшивають кільце пупка.

Альтернативним варіантом хірургії може стати *лазерна вапоризація*. Ця методика дає можливість усунути випинання без традиційної операції. Перевагою даного способу вважається відсутність великих розрізів та рубців та швидке відновлення.

Сучасна герніологія включає багато методик грижосічення і кожна з них має свої недоліки та переваги. Спосіб операції вибирає лікар, орієнтуючись на тяжкість захворювання, вік хворого та індивідуальну непереносимість матеріалів.

Корисні продукти при грижі

З метою профілактики грижі режим харчування має бути орієнтований на запобігання розвитку запорів.

Після операції необхідно дотримуватись дієтичного харчування. Потрібно віддати перевагу перетертим супам, кашам, нежирним бульйонам, вареним яйцям [4]. До проведення операції та під час реабілітаційного періоду до їди потрібно приймати ложку рослинної олії або 2 ложки вівсянки [5], цей нехитрий спосіб допоможе нормалізувати роботу кишківника.

Після їжі краще не лягати спати, рекомендується прогулятися вулицею або зробити щось по дому. Дієтологи рекомендують їсти невеликими порціями через однакові проміжки часу 6 разів на день. Від твердої їжі слід відмовитись або в процесі приготування довести тверді продукти до м'якого стану. Протягом дня необхідно пити негазовану лужну мінеральну воду, яка знижує кислотність.

Рекомендовані продукти:

1. неміцні бульйони;
2. кисломолочні продукти;
3. каші, за винятком рисової [6] та манної;
4. груші [7] та малина [8];

5. риба;
6. сир тофу;
7. нетверді фрукти та овочі;
8. фруктові желе;
9. яйця варені некруто;
10. компоти;
11. морепродукти;
12. пісне м'ясо.

Засоби народної медицини при грижі

Хворим на грижу в доопераційний період слід зміцнювати організм і намагатися затримувати розвиток грижі за допомогою наступних народних засобів:

- приготувати відвар із *молодої дубової кори* . Для цього 20 г сировини залити 200 мл окропу, варити 5 хвилин, остудити, відфільтрувати та пити по 1 ст.л. тричі на день;
- щодня пити *каву* з додаванням меду [9];
- як спазмолітичний засіб добре зарекомендував себе *сік з листя беладонни*, який можна замінити порошком або настоянкою. Дози повинні бути мінімальні, оскільки рослина отруйна;
- *відвар з трави гладкого грижника* відмінно знімає больовий синдром, що виник при підйомі тяжкості. Для цього 50 г свіжої сировини заливають літром окропу, настоюють і п'ють 4 рази на день по 1 склянки;
- як зовнішній засіб хороші результати показали *хвойні ванни* . Також можна робити з теплого відвару соснових прутів обгортання тулуба, що зігрівають;
- при пупковій грижі у дітей корисне тулубове *обгортання з відвару сінної потерті* ;
- розвести *оцет з водою* у пропорції 1:1 та отриманим розчином проводити швидке обмивання тіла;
- хорошого лікувального ефекту можна досягти за допомогою *компресу з квашеної капусти* [10], листя капусти або тканину, змочену в розсолі, потрібно прикладати до місця випинання і тримати протягом 20-30 хвилин.

Небезпечні та шкідливі продукти при грижі

У післяопераційний період необхідно повністю виключити з раціону такі продукти:

- алкогольні напої, міцний чай та кава;
- солодощі;

- кислу, жирну, копчену, солону їжу;
- міцні бульйони;
- жирні сорти риби та м'яса;
- пряні соуси та приправи;
- газовані напої;
- сало та маргарин;
- фастфуд;
- напівфабрикати;
- гриби.

По можливості обмежити вживання таких продуктів:

- горох [11] та інші бобові рослини;
- хлібобулочні вироби;
- виноград [12] ;
- всі види капусти;
- звести до мінімуму вживання солі.

Література

1. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при ожирінні. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.19
2. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при запорі. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.16
3. Лазарєва, Ст, & Єлісєєва, Т. (2021). Живлення при алергії. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (16). DOI: 10.59316/j.edpl.2021.16.11
4. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2020). Куряче яйце. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (11), 51-66. DOI: 10.59316/vi11.65
5. Ямпільський, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Вівсянка. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/vi15.97
6. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Рис (лат. *Orýza*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (15), 61-74. DOI: 10.59316/vi15.98
7. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Груша (лат. *Pyrus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 3 (9), 56-68. DOI: 10.59316/vi9.51
8. Єлісєєва, Т., & Ямпільський, А. (2019). Малина (лат. *Rúbus idáeus*). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (8), 61-73. DOI: 10.59316/vi8.44

9. Ткачова, Н., & Єлісєєва, Т. (2023). Мед для здоров'я людини – опис видів (40+), особливості та корисні властивості кожного, рекомендації щодо використання. *Журнал здорового харчування та дієтології*, (25). DOI: 10.59316/j.edaplust.2023.25.14
10. Шелестун, А., & Єлісєєва, Т. (2021). Квашена капуста: 8 доведених корисних властивостей, протипоказання та як приготувати. *Журнал здорового харчування та дієтології*, 4 (18), 25- DOI: 29. 10.59316/.vi18.138
11. Єлісєєва, Т., & Тарантул, А. (2019). Горох (лат. Písum). *Журнал здорового харчування та дієтології*, 2 (8), 14-26. DOI: 10.59316/.vi8.40
12. Тарантул, А., & Єлісєєва, Т. (2019). Виноград (лат. Vítis). *Журнал здорового харчування та дієтології*, (10), 14-25. DOI: 10.59316/.vi10.54

[HTML версія статті](#)

Отримано 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@edaplust.info, eliseeva.t@edaplust.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.