

УТРО НАЧИНАЕТСЯ НЕ С КОФЕ

Один идеальный день
глазами проктолога

кандидат медицинских наук
врач-колопроктолог

Стукалова Оксана

Оксана Стукалова

Один идеальный день глазами проктолога

<https://litres.ru/74001141>

SelfPub; 2026

ISBN 978-5-532-88922-4

Аннотация

Один идеальный день глазами проктолога.

Утро, день, вечер — и ваш кишечник счастлив.

Эта книга — не медицинский учебник и не список страшных диагнозов. Это мягкий, честный и местами смешной разговор о том, как устроен наш организм и почему простые привычки способны изменить качество жизни раз и навсегда.

Кандидат медицинских наук, врач-колопроктолог Оксана Стукалова проведёт вас через один обычный день — от первых минут пробуждения до момента, когда вы укладываетесь спать — и покажет: здоровье кишечника строится не в операционной, а на вашей кухне, в туалетной комнате, в офисе и даже в постели.

Никакого стыда. Никакого страха. Только польза — и немного Доктора Лисички. «Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста».

Содержание

Предисловие	5
ВВЕДЕНИЕ: ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ БЕЗ СТРАХА	10
Глава 1. Утро	14
Возможность начать с чистого листа	14
Гормоны утра – внутренняя служба пробуждения	15
Кортизол — «главный будильник»	16
Серотонин — «гормон хорошего настроения»	17
Адреналин и норадреналин — «группа быстрого реагирования»	18
Мелатонин — «Ночной сторож уходит на покой»	19
Грелин — «тот, кто требует завтрак»	20
Утро — это симфония	21
Просыпаемся правильно. Первые 10 минут, которые изменяют ваш день	22
Диафрагмальное дыхание	23
Массаж живота	25
Стакан теплой воды	27
Королевский визит в туалетную комнату	31
Как наше тело понимает, что «пора»?	32
Что происходит, если торопиться	35
Как правильно «пригласить» позыв?	37

Туалет или завтрак: в какой очередности?	40
Ритуал в туалетной комнате	42
Какой унитаз лучше? Ортопедия начинается здесь	43
Туалетная бумага — какую выбрать	47
Правило 5 минут: почему туалет — это не изба- читальня	54
Как "настроить часы": формируем привычку ходить в туалет в одно время	57
Идеальная гигиена: почему вода — ваш лучший друг, а мыло — скрытый враг	60
Завтрак проктолога	63
Что запускает кишечник мягко: три золотых правила идеального утра	64
Клетчатка с утра: как не превратить завтрак в испытание для живота	67
Кофе и кишечник: друг, враг или мощный стимулятор?	70
Что категорически не стоит есть натощак: стоп- лист проктолога	73
Конец ознакомительного фрагмента.	74

Оксана Стукалова

Один идеальный день глазами проктолога

Предисловие

Мне было восемь лет, когда я дала себе обещание. Тогда я ещё не знала ни одного диагноза, не держала в руках скальпель и понятия не имела, что такое проктология. Но я точно знала одно: когда вырасту — напишу книгу, которую невозможно отложить.

Конечно, тогда она выглядела совсем иначе — без чётких очертаний, без названия, без структуры. Но одна мысль оставалась неизменной с самого начала: *помочь людям жить с комфортом*. Просто. По-человечески. Без страха.

Я была совсем маленькой, когда поняла, что в мире существуют особые люди — те, что носят белые халаты. Они казались мне почти волшебниками: приходят туда, где больно и страшно, и уходят, оставив за собой свет. Уже тогда — в пять лет — я знала: я буду одной из них. Когда взрослые задавали привычный вопрос «кем ты хочешь стать?», я отвечала без тени сомнения: «Врачом». Не потому, что так говорили родители. Просто иначе я себя не представляла.

С первого класса я тянулась ко всему, что связано с медициной. А в восемь лет в мои руки попала книга из серии «Я познаю мир» — том про медицину. Я прочла её за один день, не вставая. Помню это ощущение до сих пор: оказывается, сложное можно объяснить просто. Понятно. Интересно. Так, что оторваться невозможно. Именно тогда я дала себе обещание: когда стану настоящим профессионалом — напишу свою книгу. Такую, чтобы читатель чувствовал себя не пациентом на приёме, а человеком, которому наконец всё объяснили по-честному.

С выбором специализации я тоже определилась рано — лет в десять. Меня притягивала онкология. Не пугала — именно притягивала. В моём детском понимании онкология была похожа на настоящий бой: врач против болезни, которую называли «чёрной», один на один, за жизнь пациента. Каждый случай — схватка. Каждое выздоровление — победа.

С годами это ощущение никуда не ушло. После окончания медицинского университета и интернатуры по общей хирургии я длительное время проработала в онкологическом колопроктологическом отделении. И каждый день видела подтверждение тому, что чувствовала ребёнком. Только теперь я видела кое-что ещё.

В глазах каждого пациента я читала страх. Страх перед диагнозом. Перед операцией. Перед химиотерапией. Перед словами, которые звучат как приговор, хотя ещё ниче-

го не решено. И самый большой страх — перед неизвестностью. Тихий, парализующий вопрос: «*Наступит ли для меня завтра?*»

Нам, врачам, этот страх трудно понять изнутри. Мы знаем каждый этап лечения. Мы понимаем, зачем нужна та или иная процедура, какова её польза, каковы риски и как с ними справиться. Для нас это — привычная карта местности. Но пациент стоит перед этой картой впервые. Он видит только непонятные термины, незнакомые названия, сложные схемы — и пустоту там, где должна быть уверенность. Именно это расстояние между врачом и пациентом — между знанием и незнанием — всегда казалось мне самым важным, что нужно преодолеть.

Волей судьбы — а может, по какой-то внутренней логике, которую я поняла позже, — я оставила онкологию и перешла в общую проктологическую практику. Пациенты изменились. Диагнозы стали другими — менее грозными, но не менее важными для тех, кто с ними живёт.

И знаете, что меня поразило? ***Страх остался тот же.***

В глазах человека, пришедшего с деликатной проктологической проблемой, я видела ровно то, что видела в онкологии. Тот же стыд. То же смущение. Та же растерянность перед незнакомыми словами. То же желание — чтобы кто-то просто объяснил: что происходит, что делать и что будет дальше. Только теперь к страху добавлялось кое-что ещё — ***молчание***. Люди годами не обращались за помощью, потому

что не знали, как заговорить об этом. Или думали, что «само пройдёт». Или просто не знали, что именно с ними происходит и есть ли вообще решение.

На каждом приёме я старалась объяснять — простым языком, без сложных терминов, с терпением и без осуждения. Рассказывала о профилактике, о правилах жизни с теми или иными диагнозами, о том, как маленькие ежедневные привычки меняют качество жизни. Но время приёма ограничено. Рассказать всё каждому — физически невозможно. И я начала искать другие пути. Сначала появился Telegram-канал. Я начала публиковать полезные материалы — регулярно, честно, доступно. Но деликатность темы требовала особого подхода. Тогда родились персонажи. **Ксюша Юрьевна** — мой мультяшный прототип, доктор в белом халате. И **Доктор Лисичка** — маленький верный помощник, который помогает говорить о серьёзном с теплотой и лёгкой улыбкой.

Прообразом Доктора Лисички стал мой пёс Яша — преданный, смешной и бесконечно любимый. Пока я пишу эти строки, он лежит рядом. Как всегда.

Персонажи прижились. Потом появились короткие анимационные ролики — там, где слов недостаточно, а картинка объясняет лучше любого учебника. Затем — вебинары, просветительские эфиры, встречи с пациентами в онлайн-формате.

А потом — брошюры. Я составляла их для конкретных

ситуаций: что делать после операции, как восстанавливаться, чего ожидать. Подробно, без купюр, с ответами на те вопросы, которые пациенты стесняются задать вслух. И именно здесь произошло то, чего я не ожидала.

Благодарности стали массовыми. Пациенты писали, что наконец поняли — что с ними происходит. Что перестали бояться. Что послеоперационный период прошёл легче, потому что они знали, что нормально, а что — нет. Это и стало финальным толчком.

Я поняла: моя давняя мечта — та самая, из восьми лет, из книги серии «Я познаю мир» — не изменилась. Только теперь она обрела конкретную форму.

С уважением и заботой,

Оксана Стукалова,

кандидат медицинских наук

врач-колопроктолог

ВВЕДЕНИЕ: ПРИГЛАШЕНИЕ К РАЗГОВОРУ БЕЗ СТРАХА



Представьте себе большой, красивый и очень сложный дом — ваш собственный организм. В этом доме мы охотно показываем гостям сияющую гостиную (нашу улыбку), заботимся о крепких стенах (нашем иммунитете) и регулярно проверяем проводку (наше сердце). Но в каждом доме есть потайная дверца, о которой не принято говорить вслух.

Ее стараются не замечать. За нее стесняются заглядывать. И если оттуда вдруг раздается тревожный стук — мы часто делаем вид, что ничего не происходит, надеясь, что всё пройдет само.

Проктология — это медицина за той самой потайной дверцей. Долгие годы эта сфера была окутана плотным туманом стыда, неловкости и страха. Нам с детства внушали, что говорить о туалете, пищеварении и деликатных зонах — неприлично. В результате тысячи людей остаются со своей болью один на один. Они ищут ответы на анонимных форумах, терпят дискомфорт, пробуют пугающие народные рецепты и теряют драгоценное время только потому, что им неловко произнести вслух несколько слов.

Я написала эту книгу, чтобы сказать вам главное: **больше не нужно прятаться и бояться.**

За годы работы врачом я поняла одну удивительную вещь: любой, даже самый сковывающий страх растворяется там, где появляется понимание. Когда вы четко знаете, как устроен ваш организм, почему он подает те или иные сигналы и как именно врач может вам помочь — тревога сменяется

спокойствием и уверенностью.

Эта книга — не сухой медицинский справочник и не набор пугающих диагнозов. Это наш с вами долгий, доверительный и очень теплый разговор за чашкой чая. Разговор, в котором нет места осуждению или неловкости.

Как устроена наша уютная беседа

Мы пройдем этот путь бережно и шаг за шагом. Сначала мы познакомимся с собой: разберем анатомию нашего тела так просто и понятно, как вам не рассказывали ни на одном уроке биологии. Затем научимся слушать сигналы своего тела: обсудим симптомы, которые нельзя игнорировать, и поймем, о чем на самом деле просит наш организм. Я буквально за руку проведу вас через процесс диагностики, чтобы вы убедились — современный осмотр — это абсолютно не больно и не страшно.

И самое важное, мы с уважением к вашему опыту отделим народные сказки от доказательной медицины (и наконец-то узнаем всю правду про клизмы, диеты и баню).

Для кого написаны эти страницы?

Для каждого из вас. Для тех, кто сейчас напуган непонятными симптомами. Для тех, кто уже проходит лечение и нуждается в поддержке. Для тех, кто хочет уберечь от проблем своих близких. И для тех, кто просто решил стать самым заботливым и внимательным другом своему собственному телу.

Как читать эту книгу

Здесь нет строгих правил. Вы можете «проглотить» ее за пару вечеров, укутавшись в плед, а можете держать на прикроватном столике и открывать только те главы, которые нужны вам прямо сейчас.

Читайте ее в своем темпе. Делайте паузы. Прислушивайтесь к своим ощущениям. И, если нужно, смело давайте почитать нужные страницы своим близким — иногда книга может сказать всё то, что нам самим так сложно сформулировать.

Ну что, друзья? Готовы сделать первый шаг к здоровью без страха? Тогда переворачивайте страницу. Мы начинаем!

Глава 1. Утро

Возможность начать с чистого листа

Утро. Возможность начать жизнь с чистого листа — с новых полезных привычек, свежих мыслей и тихого вдохновения, которое так легко растерять в суете дня. Но давайте честно: что на самом деле заставляет большинство из нас просыпаться по утрам? Правильно. Всеми любимый и всеми ненавистный **будильник**. Он верен, как никто другой. Не опаздывает, не забывает, не щадит. Пять утра, семь, половина восьмого — ему всё равно. Главное — своё дело он сделает.

Но вот что интересно: ваш организм начинает просыпаться **задолго до того**, как будильник издаст свой первый звук. И делает это не по доброте душевной, а по чёткому гормональному расписанию — отлаженному миллионами лет эволюции. Заглянем внутрь?

Гормоны утра – внутренняя служба пробуждения

Пока вы ещё досматриваете последний сон, в вашем теле уже вовсю кипит работа. Познакомьтесь с главными героями вашего утра.

Кортизол — «главный будильник»

Время активности: примерно с 4:00 до 8:00

Кортизол — это гормон надпочечников, и именно он является вашим главным биологическим будильником. Его уровень начинает плавно расти примерно в 4 часа утра и достигает своего пика около 6–8 часов — как раз к моменту пробуждения.

Что он делает?

Повышает уровень глюкозы в крови — даёт мозгу и мышцам энергию

Поднимает артериальное давление до рабочего уровня

Активирует иммунную систему

Запускает обмен веществ

Без кортизола вы бы просто не смогли встать. Буквально. Именно поэтому люди с недостаточностью надпочечников чувствуют себя утром совершенно разбитыми — их «главный будильник» молчит.

Доктор лисичка замечает: «Кортизол часто называют «гормоном стресса» — и незаслуженно обижают! Да, при хроническом стрессе он творит нехорошие вещи. Но утром, в правильном количестве — это ваш лучший друг и личный фитнес-тренер. Не ругайте его раньше времени!»

Серотонин — «гормон хорошего настроения»

Время активности: усиливается с восходом солнца

Серотонин — нейромедиатор, который отвечает за ощущение спокойствия, уверенности и радости. Его выработка напрямую связана со светом: как только утренние лучи попадают на сетчатку глаза, мозг получает сигнал — пора синтезировать серотонин.

Именно поэтому:

1. В солнечное утро мы просыпаемся легче
2. Зимой, в темноте, подъём даётся труднее
3. Первое, что стоит сделать после пробуждения — открыть шторы

Кстати, серотонин — это ещё и предшественник мелатонина (гормона сна). Чем больше серотонина вы накопили днём, тем лучше будете спать ночью. Вот такой красивый круговорот.

Доктор Лисичка замечает: «Вот почему я всегда говорю: утреннее окно — это бесплатная таблетка счастья! Открыли шторы, впустили свет — и серотонин уже спешит к вам на помощь. А вы ещё тратите деньги на кофе...»

Адреналин и норадреналин — «группа быстрого реагирования»

Время активности: первые минуты после пробуждения

Как только прозвенел будильник и вы открыли глаза, надпочечники выбрасывают в кровь небольшую дозу адреналина и норадреналина. Это ваша «группа быстрого реагирования»:

1. Сердце начинает биться чуть быстрее
2. Дыхание углубляется
3. Мышцы получают сигнал к готовности
4. Мозг переключается в режим «бодрствование»

Именно эти гормоны отвечают за то самое ощущение, когда через несколько минут после подъёма вы вдруг понимаете: «Ладно, встаю».

Доктор Лисичка замечает: «Если вы из тех, кто нажимает «отложить» по семь раз подряд — знайте: каждый раз вы прерываете работу своей «группы быстрого реагирования». Она уже собралась, надела форму, вышла на старт — а вы ей: «Подожди ещё пять минуточек». Она ждёт. Но обиженно».

Мелатонин — «Ночной сторож уходит на покой»

Время: уровень резко падает к 7:00–8:00 утра

Пока кортизол и серотонин набирают силу, мелатонин — гормон сна — напротив, стремительно снижается. Именно его высокий уровень удерживал вас в объятиях сна всю ночь. А с первыми лучами света шишковидная железа даёт команду: «Смена закончена, расходимся».

Вот почему так важно не занавешивать окна наглухо и не смотреть в телефон посреди ночи — искусственный свет обманывает мозг, мелатонин снижается раньше времени, и утром вы чувствуете себя так, будто вас не спрашивали.

Доктор Лисичка замечает: «Телефон в постели ночью — это как попросить своего «ночного сторожа» уйти в три часа ночи. Он уйдёт. Но утром охранять ваш сон уже будет некому. Спокойной ночи, отложите телефон!»

Грелин — «тот, кто требует завтрак»

Время активности: первые 1–2 часа после пробуждения

Грелин — гормон голода, вырабатываемый желудком. Утром его уровень заметно повышается, и он настойчиво сигнализирует мозгу: «Пора есть!».

Именно грелин отвечает за то самое урчание в животе, которое трудно игнорировать. И это — хороший знак. Это значит, что ваш желудочно-кишечный тракт проснулся, перистальтика запустилась, и организм готов к работе.

Доктор Лисичка замечает: «Когда желудок с утра требует еды — это не слабость воли, это грелин делает свою работу! Не заставляйте его ждать слишком долго. Голодный желудок — сердитый желудок. Поверьте, я знаю».

Утро — это симфония

Задолго до того, как вы открыли глаза, в вашем теле уже звучит слаженный оркестр гормонов. Кортизол дирижирует, серотонин задаёт тон, адреналин поднимает темп, мелатонин уходит со сцены, а грелин нетерпеливо стучит смычком по пульту.

И всё, что от вас требуется — не мешать этому оркестру играть. Как именно? Об этом — в следующих разделах этой главы. Мы разберём каждый час вашего утра: от момента пробуждения до выхода из дома. Шаг за шагом. Без спешки. С чашкой тёплой воды в руках.

Просыпаемся правильно. Первые 10 минут, которые изменяют ваш день

Будильник прозвенел. Вы открыли глаза. Задумывались ли вы когда-нибудь, что здоровье нашего кишечника начинается не в кабинете врача и даже не за обеденным столом? Оно начинается ровно в ту секунду, когда вы открываете глаза. И вот здесь — в этих первых десяти минутах — скрывается секрет, о котором не расскажут ни в одном фитнес-приложении.

Большинство из нас делает одно и то же: хватает телефон, листает ленту, потом резко вскакивает и несётся в ванную. Знакомо? А теперь хорошая новость: **есть способ лучше**. И он требует не силы воли, не спортзала и не зелёных смузи. Только выполнение абсолютно простых действий прямо в постели. Давайте учиться просыпаться так, чтобы организм говорил нам «спасибо».

Диафрагмальное дыхание

Внутренний массаж, который делает сам организм

Когда звонит будильник, худшее, что можно сделать для своего пищеварения — это резко вскочить с постели. Наш кишечник очень чутко реагирует на стресс. Резкий подъем — это выброс кортизола и адреналина, которые могут вызвать спазм гладкой мускулатуры.

Что делать? Дайте себе 2-3 минуты. Потянитесь всем телом, глубоко вдохните. Позвольте организму осознать, что наступил новый день, и он абсолютно безопасен.

Прежде чем встать или даже дотронуться до живота руками, давайте подышим. Но не привычно — грудью, а животом.

Диафрагма — это наша главная дыхательная мышца, похожая на купол, разделяющий грудную и брюшную полости. При поверхностном «грудном» дыхании, которым большинство из нас дышит автоматически, она работает вполсилы и нужного эффекта не дает. Но стоит нам сделать глубокий вдох именно *животом* — происходит настоящее физиологическое чудо. И еще какое!

Диафрагма опускается вниз и буквально массирует органы брюшной полости изнутри: желудок, кишечник, печень, желчный пузырь.

Что именно происходит в этот момент:

Мягкое пробуждение: диафрагма давит на кишечник сверху, бережно стимулируя перистальтику.

Профилактика застоя: мощно улучшается венозный отток от органов малого таза, что является лучше профилактикой геморроя.

Антистресс: активируется парасимпатическая нервная система, кортизол падает, и утренняя тревожность растворяется без следа.

Чувство легкости: естественным образом улучшается отхождение скопившихся за ночь газов.

Детокс: запускается лимфодренаж брюшной полости.

Простыми словами: диафрагмальное дыхание — это ваш личный, совершенно бесплатный внутренний массаж всех органов живота. Каждое утро. Без малейших усилий.

Как делать? Лежа на спине, положите руки на живот. Сделайте глубокий медленный вдох носом — почувствуйте, как живот надувается, словно воздушный шарик. Затем плавный выдох ртом — живот мягко сдувается и опадает. Повторите 5-10 раз.

Массаж живота

Теперь, когда мы «разбудили» кишечник изнутри, давайте бережно поможем ему снаружи. Вы еще лежите в постели — это идеальное время для следующего этапа.

Слегка согните ноги в коленях, чтобы мышцы брюшного пресса максимально расслабились. Потрите ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми (это важно: холодные руки могут вызвать рефлексорный спазм мышц).

Положите правую ладонь на живот и начинайте делать мягкие, поглаживающие круговые движения. Главное правило — движения должны быть строго по часовой стрелке.

Почему именно так? Давайте представим анатомию нашего толстого кишечника. Он похож на ободок или перевернутую букву «U». Его путь начинается в правом нижнем углу живота (восходящая ободочная кишка), затем он поднимается вверх к правым ребрам, переходит поперек живота к левым ребрам (поперечная ободочная кишка) и спускается вниз по левой стороне (нисходящая и сигмовидная кишка), направляясь к «выходу».

Делая массаж по часовой стрелке, вы в буквальном смысле повторяете этот физиологический маршрут. Мы деликатно «подгоняем» содержимое кишечника и скопившиеся за ночь газы в нужном направлении, подсказывая организму правильный путь.

Как делать: Начните с правого нижнего угла живота. С легким, комфортным нажимом (никакой боли быть не должно!) ведите ладонь вверх к ребрам, затем плавно переходите налево, и опускайтесь вниз к левому паху. Сделайте 10-15 таких неспешных, глубоких и осознанных кругов. Если в процессе вы услышите приятное урчание — поздравляю, ваш кишечник проснулся, «завелся» и готов к отличной работе!

Стакан теплой воды

Это, пожалуй, самый простой и самый недооцененный ритуал в истории медицины. Давайте разберем его по полочкам, чтобы вы точно знали, как это работает.

Зачем он нужен? За ночь вы провели 7–8 часов без единого глотка жидкости. Всё это время организм продолжал трудиться: дышать, потеть, фильтровать. К утру вы просыпаетесь в состоянии легкого обезвоживания — даже если совершенно не чувствуете жажды.

Правильный стакан воды натошак запускает сразу несколько важнейших процессов:

1. *Активирует желудок и кишечник:* мягко «будит» слизистую желудка и кишечника.
2. *Разжижает желчь:* которая за ночь закономерно загустела в желчном пузыре.
3. *Стимулирует перистальтику:* естественным образом усиливает утренний позыв к дефекации.
4. *Восполняет ночной дефицит жидкости:* мягко запуская обмен веществ.
5. *Детокс-эффект:* помогает организму вывести продукты ночного метаболизма.

Какую воду выбрать? Не всякая вода одинаково полезна для утреннего пробуждения.

Давайте разберёмся почему и какую лучше выбрать:

Фильтрованная питьевая вода (без газа) — *идеальный базовый вариант на каждый день*. Она чистая, не перегружена лишними солями и прекрасно усваивается организмом.

Кипяченая вода — *допустимо*. Однако при долгом кипячении вода теряет часть кислорода и природных минералов, становясь, как говорят в народе, «мертвой». Если используете ее — старайтесь не кипятить одну и ту же воду по несколько раз.

Минеральная лечебно-столовая (магниевая) — *отличный инструмент при склонности к запорам*. Магний великолепно стимулирует перистальтику. **Но есть правило:** пить ее нужно курсами, предварительно выпустив весь газ и обязательно слегка подогрев.

Газированная вода — *строгое табу натошак!* Пузырьки газа (углекислота) агрессивно раздражают пустую слизистую желудка, вызывают спазм, отрыжку и вздутие живота (метеоризм). Спокойного и комфортного утра с ней не выйдет.

Какой температуры должна быть вода?

Температурный режим питьевой воды на голодный желудок – важный критерий для утреннего пробуждения. Оптимальной температурой является 36–40°C, которая расслабляет сфинктеры, не вызывает раздражения и мгновенно усваивается. Допустимой температурой считается 22–25°C.

Это вода комнатной температуры, которая хорошо «работает», но эффект для желчного пузыря будет заметно слабее. Не стоит пить холодную и ледяную воду - вызывает резкий спазм сосудов, желудка и желчевыводящих путей. Это настоящий стресс для сонного кишечника. Негативным эффектом обладает кипяток, который травмирует нежную слизистую пищевода.

Простой тест от проктолога: опустите в стакан палец — вода должна ощущаться приятно теплой, словно живой. Не обжигающей и не прохладной. Температура вашего тела или чуть выше.

Когда именно и сколько пить? Сразу после пробуждения. До утреннего кофе, до завтрака и даже до чистки зубов. Именно натощак вода работает максимально эффективно — желудок пуст, путь свободен, эффект наступает быстро.

Что касается объема: одного стакана (200–250 мл) более чем достаточно. Не нужно через силу вливать в себя целый литр «для детокса» — это миф, который приносит больше вреда, растягивая желудок.

Совет Доктора Лисички: « Друзья, знаете секрет идеального утра? Поставьте красивую термокружку с чистой фильтрованной водой на тумбочку рядом с кроватью еще с вечера! Так вам не придется спросонья брести на кухню. Проснулись, потянулись, надули животик как шарик, погладили его — и сделали первый, целебный глоток, не вылезая из-под теплого одеяла. Настоящее утреннее СПА для вашей

го организма!».

Королевский визит в туалетную комнату

Самая частая утренняя ошибка, о которой никто не говорит. Признайтесь честно: вы из тех, кто, едва открыв глаза, уже несется в туалет по привычке? Или, наоборот, подолгу сидите там с телефоном в надежде - «а вдруг получится»? Если да - то следующие страницы написаны именно для вас.

Как наше тело понимает, что «пора»?

Многие думают, что поход в туалет — это исключительно механический процесс: накопилось - выдавил. На самом деле дефекация — это самый сложный, гениально слаженный рефлекторный акт, в котором участвует целый комплекс внутренних органов:

Толстый кишечник: его задача — впитать воду, сформировать плотные (но мягкие) массы и волнообразными сокращениями (перистальтикой) продвинуть их к выходу.

Прямая кишка (резервуар): вопреки названию, она не прямая, а имеет изгибы. Она работает как накопитель. Пока кишка пуста или заполнена не до конца, вы ничего не чувствуете.

Внутренний анальный сфинктер: это мышечное кольцо, которое работает *непроизвольно*, то есть автономно. Мы им не управляем. Он находится в постоянном тонусе и надежно удерживает содержимое прямой кишки, чтобы мы не оконфузились во сне или при кашле.

Наружный анальный сфинктер: а вот это мышечное кольцо подчиняется нашей воле. Именно им мы осознанно управляем: сжимаем, когда нужно "потерпеть", и расслабляем, когда готовы к дефекации.

Головной мозг: главный центр принятия решений, который анализирует обстановку («где я нахожусь?», «безопасно ли здесь?», «есть ли рядом туалет?»).

Как рождается тот самый позыв?

Весь процесс акта дефекации активируется при одном условии: когда в прямую кишку поступает *достаточное* количество содержимого, и ее эластичные стенки растягиваются до определенного порога.

В стенках прямой кишки находятся тысячи чувствительных нервных рецепторов. Как только кишка растянулась до нужного объема, рецепторы отправляют молниеносный сигнал в мозг: «*Шеф, резервуар полон!*». В этот же момент внутренний сфинктер (которым мы не управляем) рефлекторно приоткрывается, чтобы "протестировать" содержимое (газы это или что-то более существенное). Именно в эту долю секунды вы чувствуете явное, физическое давление внизу живота. Мозг анализирует ситуацию: "Так, мы дома, в туалете, все в порядке". Он дает добро, вы расслабляете наружный сфинктер — и процесс происходит легко и естественно. Это и есть настоящий позыв.

Запомните важнейшее правило проктологии: настоящий позыв — это не абстрактная мысль в голове «надо бы сходить перед выходом из дома, а то потом на работе будет некогда». Это вполне конкретное физическое ощущение распираания, давления и готовности в прямой кишке.

Доктор Лисичка замечает: «Друзья, прямая кишка —

это не камера хранения на вокзале. Нельзя просто прийти, сесть на унитаз и потребовать выдачу багажа "по первому требованию", просто потому что вы торопитесь. У организма свое собственное, природное расписание. Уважайте его график, дождитесь сигнала — и кишечник ответит вам абсолютной взаимностью!»

Что происходит, если торопиться

Итак, вы сели на унитаз без реального физического позыва. Что происходит дальше? Правильно — вы начинаете тужиться.

И вот здесь начинается сложный процесс, который негативно влияет на здоровье прямой кишки и всего малого таза в целом.

При форсированном натуживании происходит настоящая катастрофа для малого таза:

Резко возрастает внутрибрюшное давление. Вы задерживаете дыхание, напрягаете пресс — и давление в брюшной полости подскакивает в несколько раз. Это колоссальное давление тут же передается на все сосуды и органы малого таза.

Геморроидальные узлы переполняются кровью. Те самые сосудистые сплетения (кавернозные тельца), которые есть в норме у каждого человека, при натуживании резко наполняются кровью и взрываются. Раз, другой, третий... и со временем они просто перестают возвращаться в исходное положение.

Растягивается связочный аппарат. Связки, удерживающие геморроидальные узлы внутри кишки, при регулярном натуживании слабеют и растягиваются, как старая резинка. Именно так формируется и выпадает геморрой.

Травмируется слизистая. Сухое или просто «неготовое» содержимое при искусственном проталкивании царапает нежную слизистую анального канала. Отсюда — микротравмы, которые быстро превращаются в болезненные анальные трещины.

Формируется порочный круг тревоги. Не получилось - возникает тревога - очередная попытка опорожниться - снова приходится тужиться - опять не получилось - тревога усилилась. Со временем утренний туалет превращается в источник стресса. А стресс, как мы помним, блокирует нормальную перистальтику. Круг замкнулся.

Какой из этого следует вывод? Натуживание — это главный спонсор проктологических заболеваний. Пытаясь «помочь» организму силой, мы на самом деле ломаем тонкий рефлекторный механизм. И если мы хотим сохранить деликатное здоровье на долгие годы, нам нужно научиться не *заставлять* кишечник работать, а грамотно его *стимулировать*. И для этого не нужно прилагать титанических усилий. Достаточно вспомнить о тех полезных утренних привычках, которые мы уже начали формировать.

Как правильно «пригласить» позыв?

Если настоящего позыва нет — не торопите события. Унитаз — это не место для ожидания чуда и не кресло для раздумий. Не садитесь на него «авансом»! Вместо этого давайте мягко и физиологично подскажем организму, что пора просыпаться.

Пять шагов к идеальному утру

Шаг 1. *Включите «внутренний насос» (диафрагмальное дыхание).*

Мы уже говорили об этом чудесном приеме ранее, но давайте повторим, как это работает именно для вызова дефекации. Сделайте 5–7 глубоких, осознанных вдохов животом. На вдохе максимально надувайте живот, как воздушный шарик. В этот момент ваша куполообразная мышца — диафрагма — мощно опускается вниз. Она работает как поршень, бережно, но уверенно массируя кишечник изнутри и стимулируя ту самую перистальтику (двигательную активность). Это ваш первый и самый важный ключ к легкому утру.

Шаг 2. *Добавьте внешнюю заботу (массаж живота).* Потратьте 3–5 минут на мягкие, теплые поглаживания живота строго по часовой стрелке (справа налево). Этим простым

действием мы физически помогаем кишечнику проснуться и направить скопившиеся за ночь газы и содержимое к «выходу».

Шаг 3. *Запустите рефлекс (стакан теплой воды).* Выпейте 200–250 мл воды температурой 36–40°C мелкими, спокойными глотками. Теплая вода расслабит желчный пузырь, а наполненный желудок немедленно подаст гормональный сигнал в толстую кишку: «Внимание, сверху поступает пища, срочно освободите место на выходе!».

Шаг 4. *Добавьте гравитацию и движение.* Пройдитесь по квартире, сделайте пару легких наклонов в стороны, потянитесь или выполните несколько плавных полуприседов. Вертикальное положение тела и работа мышц таза — лучшие друзья вашего пищеварения. Кишечник обожает, когда мы двигаемся, ведь гравитация помогает ему продвигать содержимое вниз.

Шаг 5. *Просто подождите.* Займитесь своими обычными утренними делами: умойтесь, приготовьте завтрак, соберите сумку. Дайте организму 20–30 минут. Не зацикливайтесь на мысли о туалете и не прислушивайтесь к каждому урчанию тревожно. Расслабленный кишечник работает в сто раз эффективнее напряженного. Позыв придет сам — мягко, естественно и совершенно без усилий.

В результате описанных шагов, у вас получится сформировать здоровую привычку идти в туалетную комнату только когда вы почувствовали настоящий физический позыв (то

самое чувство распирания и готовности, о котором мы говорили выше). Спокойно. Обязательно оставив телефон за дверью. И помните: на унитазах мы проводим не более 3–5 минут.

Доктор Лисичка грустит: «Знаете, как выглядит типичный пациент на приеме у Оксаны Юрьевны? Он говорит: "Я просто каждое утро совсем немного тужился — и вот уже три года как проблемы". Немного. Каждое утро. Три года. Математика здесь неумолима».

Туалет или завтрак: в какой очередности?

Это один из самых частых вопросов на моих приемах. Должен ли стул быть строго до завтрака или после него? С точки зрения физиологии, строгого правила здесь нет, потому что каждый организм уникален и вполне физиологичны два пути.

Путь первый (до завтрака): у многих людей утренний стакан теплой воды и легкая активность (наши шаги 1-4) запускают позыв еще до того, как они сядут за стол. Это абсолютно нормально и физиологично — организм избавляется от того, что переработал за ночь.

Путь второй (после завтрака): для других людей главным триггером для похода в туалет становится сам прием пищи. Как только теплая еда (например, любимая каша) попадает в желудок, срабатывает мощный гастроколический рефлекс. Желудок растягивается и посылает команду толстому кишечнику: «К нам поступила новая порция еды, срочно освободи место на выходе!». И через 15-30 минут после завтрака появляется отличный, естественный позыв. Это тоже абсолютная норма!

Главное правило: не пытайтесь втиснуть свой организм в кем-то выдуманные рамки. Если вам комфортно ходить

в туалет до завтрака — замечательно. Если ваш кишечник окончательно «просыпается» только после тарелки теплой овсянки — прекрасно. Слушайте только свое тело и **никогда не тужьтесь**, пытаясь "успеть" сходить в туалет до выхода на работу просто ради галочки.

Совет от Доктора Лисички: *«Знаете, почему завтрак называют самым важным приемом пищи? Потому что он кормит не только нас, но и наш рефлекс! Если позыв не приходит с утра после воды — не сидите на унитазе с грустным видом. Идите на кухню! Заварите ароматный чай, сделайте красивый бутерброд с авокадо или сварите яйцо. Вкусная, теплая еда, съеденная с удовольствием и без спешки, работает лучше любого слабительного. И ваш кишечник обязательно скажет вам "Спасибо!" через 20 минут после вкусного завтрака!»*

Ритуал в туалетной комнате

Место, о котором не принято говорить — но очень нужно. Мы выбираем матрас по строгим ортопедическим показателям, подушку — по положению шеи, а обувь — по анатомической колодке. Мы тратим на это массу времени и денег. Но когда дело доходит до унитаза — большинство из нас берет первый попавшийся или тот, что «красиво вписывается в интерьер ванной». А между тем, именно унитаз — это тот самый предмет мебели, которым вы пользуетесь каждый божий день, всю свою жизнь. И его характеристики напрямую влияют на здоровье вашего кишечника, тазового дна и — да, не удивляйтесь — на состояние ваших геморроидальных узлов.

Давайте разберемся, как сделать «трон» по-настоящему королевским и безопасным.

Какой унитаз лучше?

Ортопедия начинается здесь

При выборе унитаза большинство людей смотрят на дизайн, бренд и систему смыва. Проктолог же всегда смотрит на три совершенно другие вещи: высоту, форму чаши и сиденье.

Высота унитаза: главный секрет проктологии

Это, пожалуй, самый важный параметр — и самый игнорируемый. Стандартная высота большинства унитазов в магазинах — 40–42 см. Именно под этот размер штампуются большинство моделей в масс-маркете.

Но физиологически правильная высота — та, при которой ваши колени находятся *чуть выше* уровня таза в положении сидя. Почему это так важно?

Высота унитаза	Положение тела	Эффект
40–42 см (стандарт)	Колени ниже таза	Аноректальный угол сохраняется, требуется усилие
35–38 см (низкий)	Колени на уровне таза	Лучше, мышцы чуть расслаблены
С подставкой 20–25 см	Колени выше таза	Физиологически оптимально
Напольный (на корточках)	Полное приседание	Максимально физиологично

В нашем организме есть лобково-прямокишечная мышца (m. puborectalis). Она работает как петля или лассо, охватывая прямую кишку и создавая своеобразный изгиб (аноректальный угол), который в положении стоя не дает содержимому выйти наружу. Когда вы сидите на стандартном унитазе (угол 90 градусов), эта мышца расслабляется лишь частично. Кишка остается изогнутой, и чтобы «выдавить» содержимое, вам приходится тужиться. Но когда ваши колени поднимаются выше таза (образуя угол около 35 градусов между корпусом и бедрами) — мышца полностью расслабляется, кишка выпрямляется в ровную трубу, и процесс происходит легко, за счет одной только гравитации.

Доктор Лисичка замечает: «Друзья, знаете, почему в азиатских странах, где традиционно используют напольные туалеты "на корточках", геморрой встречается в разы реже? Потому что поза — это не мелочь. Это анатомия. Чистая и абсолютно беспощадная».

Форма чаши: круг или овал?

Унитазы различаются по форме чаши, и это тоже имеет значение для вашего комфорта. **Круглая чаша** - компактная, занимает мало места. Подходит для миниатюрных санузлов и людей невысокого роста. **Вытянутая (овальная) чаша** - длиннее примерно на 5-7 см. Для большинства взрослых людей именно овальная форма гораздо удобнее. На ней бедра лежат равномернее, а нагрузка на промежность и

тазовое дно распределяется физиологически правильно.

Сиденье - далеко не мелочь

Жесткий, узкий пластиковый ободок — это точечное давление на промежность и сосуды, которое нарушает кровоток.

На что стоит обратить внимание:

Широкое сиденье (возможно, с мягким покрытием) — равномерно распределяет вес, ваши сосуды скажут вам спасибо.

Сиденье с микролифтом (плавное закрывание) — убережет ваши нервы и продлит срок службы сантехники.

Сиденье с подогревом — абсолютный маст-хэв для комфорта (потому что холод провоцирует спазм сфинктера).

***Доктор Лисичка предупреждает:** «Жесткое узкое сиденье — это не спартанский дух, это прямой путь к нарушению кровообращения в малом тазу. Сидеть должно быть мягко, тепло и безопасно!»*

Унитаз-биде — лучшая инвестиция в здоровье

Отдельного восхищения заслуживают «умные унитазы» или встроенные гигиенические души. С проктологической точки зрения это не роскошь, а абсолютная норма современной гигиены, которая позволяет соблюдать важные правила.

Давайте рассмотрим подробнее основные преимущества использования унитаза-биде:

Не нужна туалетная бумага — следовательно, нет агрессивного механического раздражения и микротравм слизи-

стой.

Теплая струя воды великолепно расслабляет сфинктер.

Это строго обязательно при геморрое, анальных трещинах и в послеоперационном периоде.

Совет: *если вы планируете ремонт — заложите в бюджет гигиенический душ или крышечку-биде. Это та инвестиция в здоровье, за которую вы будете благодарить себя каждый день.*

Краткий чек-лист от проктолога: на что смотреть при выборе унитаза

Высота 35–38 см (или стандартный + скамеечка под ноги!)

Овальная форма чаши (удобнее для бедер)

Широкое сиденье, желательно с микролифтом

Наличие гигиенического душа или встроенного биде

Туалетная бумага – какую выбрать

Казалось бы, что тут выбирать? На самом деле — очень многое. Туалетная бумага — это продукт, которым мы пользуемся несколько раз в день, каждый божий день, на протяжении всей жизни. При этом поразительно, что большинство из нас выбирает её в супермаркете совершенно бездумно, по принципу «что подешевле, по акции» или «о, какая красивая розовая упаковка».

А между тем, перианальная кожа — это одна из самых нежных, уязвимых и чувствительных зон человеческого тела. И то, чем вы с ней соприкасаетесь (и тем более трете) ежедневно, имеет самое прямое отношение к ее здоровью.

Давайте посмотрим на этот обыденный предмет глазами проктолога.

Что происходит с кожей при неправильном выборе

Перианальная зона (так называемая анодерма, область, которая располагается вокруг ануса) — это не просто обычный участок кожи, как на руке или коленке. Это уникальная переходная зона, где кожа встречается со слизистой оболочкой. И у нее есть свои особенности:

Сверхчувствительность: здесь находится колоссальная концентрация нервных окончаний.

Особый микроклимат: в этой зоне почти всегда сохра-

няется тепло и легкая влажность.

Постоянная нагрузка: регулярный механический контакт и натяжение (при ходьбе, сидении, дефекации).

Близость к слизистой: граница с внутренней выстилкой прямой кишки требует максимально деликатного обращения.

Что происходит с этой нежной кожей при неправильном выборе бумаги?

Когда вы используете дешевую, жесткую, цветную или ароматизированную бумагу, вы каждый день подвергаете свою кожу настоящему стрессу.

Это может привести к целому букету неприятностей:

Микротравмы (эффект наждачки). Грубые волокна дешевой бумаги (особенно сделанной из вторичного сырья — макулатуры) при сильном трении буквально царапают нежную кожу. Образуются микроскопические трещинки, невидимые глазу, но очень болезненные.

Контактный дерматит. Ваша кожа может выдать острую аллергическую реакцию на агрессивную химию — красители (особенно розовые и синие!), синтетические ароматизаторы («ромашка», «морской бриз») и остаточный хлор, которым отбеливали бумагу.

Хронический перианальный зуд. Это следствие постоян-

ного механического раздражения и микротравм. Кожа сохнет, шелушится и невыносимо чешется.

Мацерация (размягчение). При избыточном трении и попытках вытереть «досуха» нарушается естественный кожный барьер. Кожа становится рыхлой, влажной и еще более уязвимой к инфекциям.

Обострение геморроя. Механическое трение жесткой бумагой по уже воспаленным и увеличенным геморроидальным узлам (даже внутренним, которые чуть-чуть показываются наружу) — это прямой путь к их травматизации, кровоточивости и усилению боли.

Доктор Лисичка замечает: «Друзья, хронический перианальный зуд — это одна из самых частых (и самых мучительных!) жалоб на приеме у Оксаны Юрьевны. И знаете, что нередко оказывается его главной причиной? Обычная, казалось бы, туалетная бумага с ярким ароматом "персика" и милыми розовыми цветочками на рулоне. То, что красиво смотрится на полке в ванной, может стать причиной больших проблем. Красиво снаружи — больно внутри».

На что смотреть при выборе туалетной бумаги: читаем этикетки глазами проктолога

Итак, вы стоите перед огромным стеллажом в супермаркете. Глаза разбегаются от обилия брендов, слоев, ароматов и обещаний. Как выбрать правильный рулон и не навредить себе?

Самый правильный путь - оценивать туалетную бумагу по трем главным критериям: составу, слойности и способу отбеливания.

Состав и добавки: правило чистого листа . Первое, на что нужно обратить внимание — из чего сделана бумага и что в нее добавили ради маркетинга. Типы туалетной бумаги с характеристикой приведены в таблице.

***Золотое правило проктологии** : чем меньше в бумаге добавок, тем безопаснее она для вашей кожи. Ваш идеальный выбор — просто белая бумага, без какого-либо запаха, рисунков и цветного тиснения. Скучно? Да. Зато безопасно.*

<i>Тип бумаги</i>	<i>Особенности и влияние на кожу</i>	<i>Оценка проктолога</i>
<i>Из 100% первичной целлюлозы</i>	Мягкая, прочная, гигроскопичная (хорошо впитывает), без посторонних примесей. Классический надежный вариант.	Хорошо
<i>Бамбуковая или льняная</i>	Очень мягкая, гипоаллергенная. Природные волокна отлично подходят для чувствительной кожи.	Отлично
<i>Из переработанного сырья (макулатура)</i>	Часто бывает жесткой («серая» бумага). Может содержать микрочастицы скрепок, клея или остатки типографской краски, которые травмируют анодерму.	С осторожностью (только если она очень мягкая)
<i>Ароматизированная (с запахом)</i>	Любые отдушки (даже "натуральные экстракты") — это агрессивные химические соединения и мощнейшие аллергены для деликатной зоны.	Нежелательно
<i>Цветная (окрашенная)</i>	Искусственные красители часто вызывают сильный контактный дерматит и зуд. Помните: бумага не должна подходить под цвет кафеля!	Категорически нет
<i>С лосьоном / пропиткой</i>	Часто позиционируется как "уход", но иногда в пропитке содержится спирт или агрессивные консерванты, которые сушат кожу.	Читайте состав

Слойность: толщина имеет значение. Количество слоев — это не просто вопрос цены, это вопрос физики процесса. Чем толще бумага, тем мягче она соприкасается с ко-

жей, тем меньше она сминается в жесткий комок и тем меньше вам приходится тереть одно и то же место.

1-слойная (не рекомендуется): как правило, это очень жесткая и тонкая бумага. Она моментально промокает, рвется и работает как наждак.

2-слойная (минимум): стандартный масс-маркет. Приемлемо для здорового человека без проктологических проблем.

3-слойная (хорошо): мягкая, прочная, создает хорошую "подушку" между рукой и кожей, значительно снижает трение.

4-слойная (отлично): идеально мягкая, прекрасно впитывает влагу без лишних движений.

Хлорное отбеливание: скрытая угроза. Это пункт для "продвинутых" пользователей, но о нем важно знать. Чтобы бумага стала ослепительно белой (а мы ведь хотим именно белую!), многие производители отбеливают сырье хлором. Проблема в том, что остаточный хлор и его производные соединения (диоксины) могут оставаться в волокнах. И при ежедневном контакте с влажной средой промежности они способны вызывать сильнейшее раздражение слизистой и кожи.

Доктор Лисичка замечает: «Для людей с уже существующим геморроем, анальными трещинами, хроническим зудом или просто очень чувствительной кожей — ваш абсолютный минимум начинается от трех слоев. Не экономь-

те на этом пункте».

Как найти безопасную белизну?

Ищите на упаковке мелкий шрифт:

ECF (Elemental Chlorine Free) — бумага отбелена без применения элементарного хлора (используется диоксид хлора). Это гораздо безопаснее!

TCF (Totally Chlorine Free) — полностью бесхлорное отбеливание (используется кислород, озон или перекись водорода). Это золотой стандарт экологичности и безопасности.

Если маркировки нет вообще — скорее всего, использовалось самое дешевое, агрессивное хлорное отбеливание.

Правило 5 минут: почему туалет — это не изба-читальня

Если бы меня попросили назвать одну-единственную, самую главную и самую разрушительную привычку современных пациентов, я бы ответила не задумываясь: чтение в туалете.

Раньше это были газеты, освежители воздуха и кроссворды. Сегодня их место прочно заняли смартфоны. Мы берем телефон «просто ответить на сообщение», зависаем в ленте новостей или коротких видео — и не замечаем, как проходит 10, 20, а то и 40 минут.

Необходимо запомнить главное: унитаз — это не кресло. Когда вы сидите на унитазе (даже на самом удобном и анатомически правильном), ваши ягодицы раздвинуты, а тазовое дно провисает над пустой чашей, лишённое какой-либо опоры.

В этот момент в малом тазу происходит следующее: Отвисание тазового дна. Под действием гравитации ткани промежности начинают медленно опускаться вниз. При регулярных долгих посиделках это прямой путь к опущению органов малого таза.

Кровяной застой. В положении сидя на унитазе нарушается венозный отток от прямой кишки. Кровь приливает

к малому тазу, но не может уйти обратно.

Переполнение кавернозных телец. Те самые сосудистые сплетения в прямой кишке (из которых потом образуется геморрой) под тяжестью застоявшейся крови начинают набухать, растягиваться и увеличиваться в размерах.

Снижение рефлекса. Когда вы отвлекаетесь на телефон, ваш мозг занят обработкой информации с экрана, а не сигналами от прямой кишки. Мышечный аппарат сфинктера перестает понимать, что от него требуется: он то напрягается, то расслабляется. Нормальный процесс дефекации сбивается, и вы начинаете тужиться «впустую».

Большинство случаев геморроя у пациентов 20-35 лет, которые я вижу на приеме, — это не следствие тяжелой физической работы. Это результат ежедневного, планомерного «высидживания» с телефоном в руках.

Совет от Доктора Лисички: *«Друзья, давайте введем простое, но железное правило: телефон остается за дверью туалетной комнаты. Оставьте его на кухне, на тумбочке, да хоть в коридоре на полу. Подарите себе эти 3 минуты абсолютной тишины и концентрации на собственных ощущениях. Поверьте, за это время в мире не произойдет ничего такого, что вы не успели бы прочитать позже. А вот ваши сосуды будут вам бесконечно благодарны»* .

Сколько времени допустимо проводить на унитазе?
Идеальное время для акта дефекации — **от 1 до 3 минут**. Максимум — 5 минут. Запомните: если за 5 минут ни-

чего не произошло — значит, настоящего позыва не было. Встаньте, закройте крышку унитаза и идите заниматься своими делами. Выпейте воды, походите, сделайте зарядку. Позыв придет позже. Сидеть и «выжидать» его, гипнотизируя экран смартфона, категорически нельзя!

Как "настроить часы": формируем привычку ходить в туалет в одно время

Часто на приеме я слышу жалобу: *«Оксана Юрьевна, мой кишечник живет своей жизнью. Я никогда не знаю, когда он захочет сработать — может утром, может днем на работе, а может и раз в три дня».*

Хаос в дефекации — это всегда стресс. Но хорошая новость в том, что наш кишечник — это орган, который обожает рутину. Он поддается дрессировке, буквально, как щенок. И мы можем научить его работать по расписанию.

Как выработать эту золотую утреннюю привычку? Вот пошаговая инструкция.

1. Найдите свои идеальные 15 минут. Определите время утром, когда вас никто не будет дергать. Это должно быть окно *после* стакана теплой воды и (для большинства) *после* завтрака. Если вы встаете в 7:00, завтракаете в 7:30, то ваше «золотое время» — примерно с 7:45 до 8:00.

2. Сила рефлекса Павлова. Наш организм гениален в создании связей. Начните садиться на унитаз каждый день ровно в одно и то же выбранное время. Даже если позыва нет вообще. Просто садитесь.

Важно: примите правильную позу (с подставочкой под ноги!), расслабьтесь, подышите животом. **Не тужьтесь!** Вы просто показываете организму: «Смотри, условия созданы, время пришло».

3. Правило пяти минут. Посидели 3-5 минут, ничего не произошло? Спокойно встаем, закрываем крышку и идем по своим делам. Без расстройства и чувства вины. Мы не ждем чуда в первый же день. Мы формируем нейронную связь.

4. Будьте терпеливы (от 2 до 4 недель). Создание нового рефлекса требует времени. Первые дни организм будет «молчать» или сопротивляться. Но если вы будете повторять этот ритуал (вода - завтрак - унитаз в одно и то же время) изо дня в день, произойдет магия.

Примерно через 14–21 день мозг свяжет утреннюю рутину с процессом дефекации. Вы начнете чувствовать естественный, мягкий позыв ровно в то время, к которому приучаете свой организм.

5. Что делать, если позыв пришел «не вовремя»? В период формирования привычки позыв может настигнуть вас днем или вечером. Необходимо соблюдать главное правило – терпеть нельзя. Идите в туалет. Наша задача сейчас — не запрещать организму работать в другое время, а показать ему, что утро — это *самое удобное* время для этого процесса.

Совет от Доктора Лисички: «Друзья, воспитание кишечника очень похоже на воспитание щенка. Если вы будете кормить и выгуливать его каждый день в разное время

— он будет нервничать и делать свои дела где попало. Но если вы создадите четкий, спокойный график — он быстро поймет правила игры и будет счастлив. Ваш организм тоже любит предсказуемость! Дайте ему время привыкнуть к новому, здоровому расписанию».

Идеальная гигиена: почему вода — ваш лучший друг, а мыло — скрытый враг

Итак, мы с вами договорились: сухую бумагу мы оставляем в прошлом. Золотой стандарт проктологии — это подмывание. Но как именно это делать? Казалось бы, включил воду, взял мыло — и готово.

На самом деле, именно на этапе водных процедур многие совершают критические ошибки, которые приводят к сухости, трещинам и мучительному зуду. Давайте разберем главные правила проктологической гигиены.

Градус имеет значение: выбираем температуру воды

Многие инстинктивно включают теплую, а то и горячую воду, думая, что так «лучше отмывается» и приятнее телу. С точки зрения проктолога, горячая вода — это враг. Тепло вызывает резкое расширение сосудов (вазодилатацию). Кровь мощным потоком приливает к органам малого таза, геморроидальные узлы набухают, и риск их воспаления или кровотечения возрастает в разы.

Правильно использовать воду комнатной температуры или слегка прохладную, ни в коем случае не ледяную. Про-

хладная вода работает как потрясающая гимнастика для вен: она тонизирует сосудистую стенку, заставляет ее сокращаться и мгновенно снимает отек. Это лучшая и абсолютно бесплатная профилактика геморроя.

Ловушка чистоты: почему нужно отложить мыло

Самая частая ошибка, которую я вижу на приемах: пациенты моют перианальную зону с мылом *после каждого* похода в туалет. Они стремятся к «чистоте до скрипа».

Перианальная кожа (анодерма) покрыта тончайшей гидролипидной мантией — защитным слоем, который удерживает влагу и защищает от бактерий. Что происходит, когда вы постоянно используете моющие средства?

Детское мыло (даже жидкое): многие считают его эталоном безопасности. Но любое мыло по своей природе имеет щелочную среду или содержит ПАВы (поверхностно-активные вещества). При частом использовании оно агрессивно смывает защитный липидный слой. Итог — кожа пересыхает, покрывается микротрещинами и начинает невыносимо чесаться.

Интимные гели: Маркетинг убеждает нас, что они идеальны. Но если вы перевернете красивую баночку и почитаете состав, то часто найдете там *SLS (Sodium Lauryl Sulfate)* или *SLES*, а также мощные отдушки (парфюм). Для слизистой прямой кишки это слишком агрессивно.

Золотое правило проктолога: для гигиены после де-

фекации **достаточно просто чистой проточной воды!** Вы не поверите, но вода прекрасно справляется со своей задачей без всякой химии. Использовать мягкое очищающее средство (с хорошим составом, без жестких сульфатов и без запаха) достаточно всего **один раз в день** — во время вашего основного вечернего или утреннего душа.

Если вам психологически некомфортно использовать только воду, читайте этикетки. Ваш гель должен отвечать трем строгим критериям:

1. **Без сульфатов** (никаких SLS/SLES в начале списка, ищите мягкие тензиды, например, *Coco-Glucoside* или *Lauryl Glucoside*).

2. **Без отдушек** (никаких ароматов «ромашки», «клубники» или «альпийской свежести» — запах должен быть нейтральным или аптечным).

3. **Содержать молочную кислоту или пантенол** (для поддержания правильного pH и успокоения кожи).

Как правильно вытираться?

Ни в коем случае не трите нежную зону жестким махровым полотенцем (особенно тем, которым вы вытираете всё остальное тело). Правильный алгоритм: возьмите несколько квадратиков мягкой (минимум 3-слойной) туалетной бумаги или одноразовое бумажное полотенце и **мягко, точно промокните** влагу. Без трения, без усилий. Просто легкое прикосновение.

Завтрак проктолога

Мы успешно завершили утренние ритуалы в ванной комнате, и теперь наш путь лежит на кухню. Часто словосочетание «лечебная диета» или «завтрак для кишечника» вызывает тоску: перед глазами сразу встает больничная тарелка с пресной овсянкой на воде. Но я, как проктолог и человек, который обожает вкусно поесть, категорически с этим не согласна. Правильный завтрак — это не наказание. Это гастрономическое удовольствие, которое попутно решает половину проблем с пищеварением.

Начнем с самого главного: как запустить моторчик вашего пищеварения так, чтобы он работал как швейцарские часы.

Что запускает кишечник мягко: три золотых правила идеального утра

Утром наш желудочно-кишечный тракт подобен человеку, который только что открыл глаза: он еще немного сонный, ленивый и не готов к подвигам. Наша задача — не пугать его, а мягко «разбудить». Для этого идеальный завтрак должен отвечать трем важным критериям.

Тепло - главный союзник. Первое правило проктологического завтрака: еда должна быть теплой. Холодная пища натошак (например, йогурт прямо из холодильника или холодный бутерброд) вызывает спазм желудка и желчевыводящих путей. Теплая же пища работает как уютная грелка: она расслабляет гладкую мускулатуру, снимает ночные спазмы и мягко запускает тот самый гастроколический рефлекс, о котором мы говорили ранее.

Идеально подойдет для завтрака теплая каша, горячий омлет, запеченное яблоко или просто слегка подогретый тост.

Полезные жиры - природная смазка. Многие, стремясь похудеть, полностью исключают жиры из утреннего рациона. Для кишечника это катастрофа. Жиры натошак жизненно необходимы нам для одного важнейшего процесса -

выброса желчи. За ночь в нашем желчном пузыре скапливается концентрированная желчь. Когда вы съедаете что-то жирненькое, пузырь сокращается и выбрасывает желчь в кишечник. А желчь — это наш самый мощный, природный, встроенный стимулятор перистальтики и великолепная «смазка» для каловых масс.

На завтра необходимо добавить кусочек хорошего сливочного масла (82,5%) в кашу, половинку авокадо на хлеб, слабосоленую рыбку, яйцо с жидким желтком, ложечку нерафинированного оливкового или тыквенного масла к овощам.

Влажная текстура. Если у вас есть склонность к запорам, избегайте абсолютно сухих завтраков (сухие хлопья без молока, жесткие крекеры, сухомытка на бегу). Отдавайте предпочтение блюдам, в которых уже есть влага: каши средней вязкости, нежные паштеты, овощные суфле, мягкие омлеты или яйца всмятку.

Примеры идеального «мягкого старта»:

- Теплая гречневая или овсяная каша с кусочком качественного сливочного масла и горстью ягод.
- Два яйца всмятку (жидкий желток — отличный жир для оттока желчи) с цельнозерновым тостом.
- Теплый бутерброд на сером хлебе с размятым авокадо и каплей лимонного сока.

Совет от Доктора Лисички: *«Дорогие читатели, представьте, что вы сладко спите под теплым одеялом. Как бы вы хотели, чтобы вас разбудили? Облили ледяной водой*

(это холодный сухой бутерброд на бегу) или ласково погладили, открыли шторы и принесли чашку ароматного теплого чая? Наш кишечник тоже любит нежность! Дайте ему тепло, капельку вкусного маслица для легкого скольжения — и он ответит вам прекрасным самочувствием на весь день».

Клетчатка с утра: как не превратить завтрак в испытание для живота

Слово «клетчатка» для пациентов с проблемами кишечника звучит как мантра. Везде пишут: *«Ешьте больше пищевых волокон, и запоры уйдут»*. Человек с энтузиазмом покупает пачку сухих отрубей, съедает на завтрак огромную миску сырой капусты, а к обеду его живот раздувается, как воздушный шар, появляются рези и дискомфорт.

Где ошибка? Ошибка в том, что клетчатка бывает разная, и *утренняя* клетчатка имеет свои строгие правила.

Грубая и мягкая клетчатка: что выбрать на завтрак?

Утром наш желудочно-кишечный тракт еще только просыпается. Если вы сразу загрузите в него **грубую (нерастворимую) клетчатку**, например, сухие ржаные отруби, жесткие стебли сельдерея или сырую белокочанную капусту — он просто не справится. Это слишком агрессивный старт, который вызовет брожение, спазмы и то самое вздутие.

Правило проктолога: идеальная клетчатка для завтрака — мягкая (растворимая). Попадая в кишечник, она впитывает воду и превращается в нежный гель. Этот гель мягко

обволакивает стенки кишки, формирует идеальный по консистенции стул и становится прекрасным завтраком для наших полезных бактерий.

Где искать «утреннюю» мягкую клетчатку?

Запеченные фрукты. Это абсолютный хит вашего рациона. Запеченное в духовке яблоко или груша — это чистый пектин (идеальная растворимая клетчатка). В запеченном виде фрукты не вызывают брожения, зато работают как мягчайшая метелка для кишечника.

Спелые ягоды. Горсть черники, малины или клубники (можно размороженных), добавленная в теплую кашу.

Термически обработанные овощи. Если вы любите несладкие завтраки — добавьте к омлету тушеный кабачок, запеченную тыкву или немного шпината.

Семена. Льняное семя или семена чиа. *Важный нюанс:* чтобы они сработали как гель, их нужно замочить с вечера или тщательно измельчить в кофемолке перед употреблением.

Сколько клетчатки нужно с утра?

Не пытайтесь выполнить суточную норму за один прием пищи! Для завтрака вполне достаточно **5-7 граммов** клетчатки.

Это примерно (одно из перечисленных пунктов):

1 запеченное яблоко среднего размера

3-4 столовые ложки ягод в овсянке

1 столовая ложка размолотых семян льна, добавленных в

блюдо

Совет от Доктора Лисички: *«Представьте себе губку для мытья посуды. Если она сухая, она жесткая и колючая. Но стоит добавить в нее воды — она становится мягкой, упругой и отлично справляется со своей работой! Клетчатка в вашем животике — это та самая губка. Обязательно "поите" ее водичкой, и она наведёт идеальный порядок без шума и пыли (то есть, без вздутия и дискомфорта)».*

Главная ошибка при употреблении клетчатки

Клетчатка работает *только* вместе с водой. Если вы съели отруби или семена, но не выпили достаточно жидкости, пищевые волокна просто спрессуются в кишечнике в плотный комок, усугубив запор.

Помните наш первый утренний ритуал? Теплая вода перед завтраком — это обязательное условие для того, чтобы клетчатка сработала во благо.

Кофе и кишечник: друг, враг или мощный стимулятор?

Для миллионов людей утро не начинается, пока они не выпьют чашку горячего кофе. Многие пациенты на приеме честно признаются: «Оксана Юрьевна, если я не выпью свой эспрессо, я просто не смогу сходить в туалет!».

И они абсолютно правы. Кофе — это не просто бодрящий напиток, это один из самых мощных легальных стимуляторов перистальтики. Но давайте разберемся, как именно он работает, когда он наш друг, а когда — скрытый враг.

Как кофе "запускает" кишечник?

Кофеин (и некоторые другие соединения в составе кофейных зерен) обладает удивительной способностью стимулировать выработку гормонов гастрина и холецистокинина.

Эти гормоны резко усиливают моторику толстой кишки; стимулируют выброс желчи, которая, как мы помним, тоже является слабительным и расслабляют сфинктеры.

Эффект наступает очень быстро — часто уже через 5-10 минут после первых глотков человек чувствует отчетливый позыв. Кажется, это же идеально? Отличный природный механизм. Но дьявол, как всегда, кроется в деталях.

Когда кофе — ваш друг и отличный помощник

Кофе может быть полезен для кишечника, если вы соблю-

даете три строгих правил

Правило 1: кофе — только после еды. Никогда, слышите, никогда не пейте кофе на голодный желудок. Кофеин — это сильный раздражитель для слизистой желудка. Если вы зальете его в пустой ЖКТ, вы получите спазм, изжогу и резкий выброс кислоты. Сначала — теплая каша или омлет, и только потом — чашечка ароматного кофе в качестве приятного завершения.

Правило 2: соблюдайте водный баланс. Кофе — мощный диуретик (мочегонное). Он буквально вытягивает воду из организма, в том числе из содержимого кишечника. Если вы выпили чашку кофе, вы должны выпить дополнительно стакан чистой воды, чтобы компенсировать потерю. Иначе вы получите плотный, сухой стул и, как следствие, запор.

Правило 3: знайте меру. Одна-две чашки (до 200-300 мг кофеина) в день — это нормально. Всё, что больше — перегружает нервную систему и истощает резервы организма.

Когда кофе становится врагом? Синдром "ленивого кишечника"

Самая большая опасность кофе кроется в привыкании. Если вы *каждое утро* стимулируете кишечник крепким кофе, он может просто "разлениться".

Организм привыкает к мощному внешнему пинку. Со временем естественные, самостоятельные позывы становятся все слабее. Кишечник словно говорит: "*Зачем мне напря-*

гаться самому, если сейчас сверху прилетит кофеин и делает всю работу?".

Если вы понимаете, что без утренней чашки кофе процесс дефекации стал для вас невозможен — это тревожный звонок. Вы попали в зависимость от стимулятора.

Совет от Доктора Лисички: *«Уважаемые читатели, давайте относиться к кофе как к изысканному десерту, а не как к волшебной таблетке от запора! Наслаждайтесь им после вкусного завтрака, вдыхайте аромат, смакуйте каждый глоток. Но не заставляйте его делать за вас грязную работу. Пусть ваш кишечник научится трудиться сам, а кофе останется просто маленькой утренней радостью»*.

А как же чай?

Черный и зеленый чай тоже содержат кофеин (в чае он называется теин), но действуют мягче. Однако крепкий черный чай содержит много танинов (дубильных веществ). А танины обладают выраженным закрепляющим действием. Поэтому, если у вас склонность к запорам — крепкий черный чай, особенно натошак, вам противопоказан.

Что категорически не стоит есть натошак: стоп-лист проктолога

Мы много говорили о том, чем порадовать наш желудочно-кишечный тракт с утра. Но есть список продуктов, которые, попадая в пустой желудок, работают как наждачка или химический ожог. Они провоцируют спазмы, нарушают отток желчи и моментально сбивают всю хрупкую утреннюю настройку кишечника.

Вот топ продуктов, которым **не место**

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.