ОЛЬГА КОПЫЛОВА

МЕТАФОРА ЗДОРОВЬЯ
КНИГИ ОТ ВЕДУЩИХ ЭКСПЕРТОВ В ОБЛАСТИ МЕДИЦИНЫ

ЛЕНИВЫЙ КИШЕЧНИК



ПОЧЕМУ ОН НЕ ХОЧЕТ РАБОТАТЬ И КАК С НИМ ДОГОВОРИТЬСЯ

Ольга Сергеевна Копылова

Ленивый кишечник. Почему он не хочет работать и как с ним договориться

Серия «Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74707586
Ленивый кишечник: почему он не хочет работать и как с ним договориться / Ольга Копылова: Эксмо; Москва; 2026
ISBN 978-5-04-256209-9

Аннотация

Вы пьете слабительное, чтобы сходить в туалет? Вы боитесь есть вне дома, потому что не знаете, как отреагирует ЖКТ? Вас мучает вздутие, тяжесть и ощущение, что кишечник просто «встал»?

Вы не одиноки. Запорами страдает каждый пятый человек на планете. Это не просто дискомфорт. Это бомба замедленного действия, которая отравляет вашу жизнь, портит кожу, вызывает

усталость, депрессию и даже является фактором риска развития рака кишечника.

Представьте: вы просыпаетесь утром с легкостью в животе. Едите любимую еду и не боитесь последствий. Ваш стул становится регулярным, как часы. Это реально. И мы знаем, как это сделать.

Благодаря этой книге вы:

– Научитесь делать гимнастику «ПУСК!». Это уникальный комплекс упражнений, разработанный врачами.

– Соберете безопасную «аптечку». Вы узнаете, чем заменить вредную сенну. Мы разберем объемные слабительные, осмотические и даже инновационные метабиотики, которые восстанавливают микрофлору, а не убивают ее.

– Защитите себя от рака. Мы честно говорим о том, что хронический запор повышает риск колоректального рака в 1,5—2 раза. В книге расписаны «красные флаги», при которых нужно бежать к врачу, и как проходить обследования без боли и страха.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие от редакции 7
Глава 1 9
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Ольга Копылова
Ленивый кишечник. Почему он не хочет работать и как с ним договориться



Серия «Метафора здоровья. Книги от ведущих экспертов в области медицины»

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. При наличии жалоб на здоровье необходимо обратиться к специалисту.



© Копылова О.С., текст, 2026
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2026
© anika, иллюстрации, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Предисловие от редакции

Уважаемые читатели!

Книгу «Ленивый кишечник» написала Ольга Копылова – любимая миллионами слушателей ведущая радиопередачи «Посоветуйте, доктор!» Это одна из самых рейтинговых и авторитетных программ по медицине в нашей стране. С 2006 года еженедельные эфиры, посвященные разным заболеваниям, выходят на главном федеральном канале «Радио России». В них принимают участие ведущие ученые и врачи. В 2021 году программа «Посоветуйте, доктор!» стала финалистом VII Всероссийской премии «За верность науке», которая присуждается за выдающиеся достижения в области популяризации науки, а в 2026 году автор и бессменная ведущая этой медицинской передачи Ольга Копылова стала лауреатом Государственной премии в области СМИ.

Эта книга посвящена одной из актуальнейших медицинских проблем современности. Периодически с нарушениями работы кишечника сталкивается каждый житель планеты, а хроническими запорами, или регулярной задержкой стула, в наши дни страдает один из пяти человек. Только вдумайтесь в эту цифру! Получается, что такой страдалец есть буквально в каждой семье. При этом запоры – интимная тема, с которой отправляться к врачу не спешат. В прямом и переносном смысле эта досадная неприятность отравляет жизнь

миллионам людей и может дать старт многим заболеваниям.

О современных подходах к лечению деликатной и старой как мир проблемы, о том, как наладить стул без раздражающих слизистую оболочку и приносящих лишь временное облегчение слабительных препаратов, о важных нюансах питания и эффективных упражнениях, которые помогут отрегулировать работу кишечника и вернут радость жизни, рассказывает Ольга Копылова. Книга написана на основе рекомендаций ведущих гастроэнтерологов и колопроктологов России, с которыми беседовала автор.

Глава 1
Что считать запором?

Вспоминаю, как в самом начале моей журналистской карьеры на «Радио России» мне говорила моя наставница: «Такие слова как “запор” и “понос” в эфире не произноси: это неэстетично. Лучше вообще обходи эти темы стороной». К счастью, времена подобного ханжества прошли, и теперь мы можем говорить со слушателями о каждодневных проблемах со здоровьем открыто.

Знаете, как называют запор сами медики? «Констипация» (от лат. constipatio – «скопление», «нагромождение», «уплотнение»). Это большая медико-социальная проблема, прежде всего, из-за своей широкой распространенности, вызывающая дискомфорт и снижающая качество жизни пятой части населения нашей планеты.

Частота стула здорового человека варьируется от 3 раз в день до 3 раз в неделю, на болезнь же в этих случаях могут указывать изменения в объеме и консистенции стула, а также примесь крови, гноя или остатков непереваренной пищи. Под термином «запор» следует понимать периодически возникающие или постоянные нарушения функции толстой кишки: в этом случае человек опорожняется реже 3 раз в неделю либо дефекация сопровождается долгим натужива-

нием. Помимо неприятных ощущений в животе, запор могут сопровождать и другие симптомы: головная боль, утомляемость, бессонница, тошнота, снижение аппетита.

Запоры делят на первичные и вторичные. Первичные – те, которые развились сами по себе и не связяны с другими болезнями; вторичные, соответственно, являются симптомом основного заболевания. В зависимости от вызвавшей запоры причины их можно разделить на 3 основные группы: алиментарные (связанные с нарушениями принципов здорового питания), механические (опорожнению кишечника мешают препятствия – опухоли, например) и дискинетические (связанные с нарушениями моторики кишечника). Алиментарный запор, как правило, развивается по причине недостатка жидкости в организме. Человек либо пьет мало воды, либо ее с повышенной интенсивностью выделяют почки. А иногда к запору может привести злоупотребление мочегонными препаратами: кал становится слишком плотным, и это мешает его продвижению по кишечнику. Еще одна причина алиментарных запоров – сокращение объема потребляемой пищи (слишком малый пищевой ком не способен оказать рефлекторное воздействие на стенки кишечника), а также к проблемам может привести недостаток пищевых волокон в рационе. Дискинетический запор возникает вследствие функциональных нарушений в работе желудочно-кишечного тракта.

Запоры могут возникать эпизодически при изменении условий жизни: например, во время дальней поездки, по-

сле хирургической операции или при необходимости соблюдать постельный режим; в ситуации, когда человеку пришлось сдерживать позывы к дефекации или при вынужденном ограничении или изменении питания. Хронические запоры говорят о систематических нарушениях питания, функциональной или органической патологии кишечника. Надо иметь в виду, что постоянное подавление естественного позыва к дефекации может привести к хроническому перерастяжению и атонии прямой кишки, а в дальнейшем – и к расширению прямой кишки (мегаректум). В этом случае справиться с запорами будет значительно сложнее. Позывы к дефекации сдерживать нельзя!

Ниже привожу диагностические критерии хронического запора последнего пересмотра (Римские критерии III):

• симптомы запора появились по меньшей мере за 6 месяцев до момента диагностики;

• симптомы сохраняются на протяжении по меньшей мере 3 месяцев до момента диагностики;

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.