**Ленивый кишечник**

Несмотря на ускоряющийся темп жизни, человек все меньше времени проводит в движении. Средства перемещения, всевозможные гаджеты, резко снижают двигательную активность любого, поэтому ленивый кишечник получает все большее распространение.

Заболевание с таким шутливым наименованием прогрессирует, вызывает множество неприятных последствий, а самым явным является *запор*. Затем могут появиться аллергические реакции, кожные высыпания и прочие «радости» жизни. Привычные слабительные препараты перестают вызывать должную реакцию – качество жизни ухудшается.

**Этиология заболевания**

Каждый человек, хотя бы один раз в жизни испытывал неприятные ощущения при запоре, избавлялся от него, прибегая к препаратам, облегчающим дефекацию. Но почему возникают сложности с опорожнением, носящие постоянный характер?

Толстая кишка для обеспечения движения каловых масс имеет мышечную систему. Она определенным образом сокращается, вызывая перемещение остатков пищи.

Если не тренировать мышцы, то они перестают выполнять свои функции. Аналогично происходит с кишечником. Он может перестать получать необходимую нагрузку, из-за чего мышечный тонус прямой кишки снижается. Начитаются запоры, которые носят постоянный характер, происходит застой каловых масс, что приводит к отравлению организма.

Вторая функция кишечника, кроме переваривания пищи, – вывод продуктов отходов из организма. Они являются токсичными. Если не опорожняться, то яды поступают в кровоток, вызывая отравление.

Человек начинает лечить всевозможные запоры, аллергии, непонятное повышение температуры тела, могут появиться рвотные реакции. Большинство людей жалуются на проблемы со сном. Кал, высыхая, повреждает стенки толстой кишки.

Весь спектр проблем возникает из-за того, что ленивый кишечник не позволяет организму вовремя избавиться от каловых масс. Лечение симптомов и прием слабительных препаратов облегчения не вызывает. Задачу требуется решать комплексно, под наблюдением специалиста. Чтобы правильно разработать систему лечения, требуется установить причины возникновения заболевания.

***В каком случае отсутствие опорожнения кишечника можно считать патологией?***

Малышам необходимо опорожняться от 6 до 8 раз в сутки. Взрослому человеку показана ежесуточная дефекация. Если опорожнение происходит реже – это синдром ленивого кишечника.

Однократные запоры вызывают адсорбенты, которые забирают воду, подсушивают каловые массы, употребление в пищу незнакомых блюд, овощей, фруктов. Если в дальнейшем опорожнение происходит нормально, то причины для беспокойства отсутствуют. Изредка возникающие запоры в привычном образе жизни – первый звонок о возникновении заболевания.

**Основные факторы возникновения болезни**

Ленивый кишечник может возникнуть у людей любого возраста. Статистика говорит о том, что недугом страдает четверть населения планеты. У младенцев появление заболевания связано с еще не сложившейся пищеварительной системой. У других возрастных категорий – с недостатком жидкости, малоподвижным образом жизни, неправильным питанием.

*Главные причины следующие:*

* Отсутствие двигательной активности: сидячая работа, пенсионный возраст. Когда сокращаются поперечно-полосатые мышцы, работа толстой кишки активизируется.
* Недостаточный уровень потребляемой жидкости. Каловые массы высыхают, что затрудняет их перемещение.
* Переход только на чай или кофе.
* Употребление пищи с низким содержанием клетчатки.
* Заболевания, вследствие которых проходимость кишечника уменьшается: опухоли и полипы в толстой кишке, геморроидальные узлы. Перед новообразованием начинается запор, растягиваются стенки кишечника, мышечный тонус снижается.
* Воспалительные процессы в пищеварительном тракте.
* При беременности увеличивается матка, вырабатывается прогестерон, что расслабляет гладкую мускулатуру прямой кишки.
* Употребление лекарственных препаратов с содержанием алюминия, магния, железа.
* Прием антидепрессантов и обезболивающих средств.
* Нерегулярное питание, «злоупотребление» сдобой, свежим белым хлебом, колбасами, копченостями, чаем.
* Нарушение работы системы кровообращения, заболевания эндокринной системы.
* Состояния возбуждения, стресса, депрессии.
* Отсутствие туалета вблизи рабочего места и связанное с этим подавление желания опорожниться.
* Нарушение процессов нервной деятельности из-за болезни Паркинсона.

**Устранение патологии**

Самолечения следует избегать. Необходимо в кратчайшие сроки обратиться за врачебной помощью. Специалист назначит требуемые медикаменты, прием которых позволит избавиться от недуга.

Малейшее подозрение на заболевание требует проведения обследования у врача, так как ленивый кишечник может возникнуть вследствие имеющихся патологий организма.

***Проводя обследование, врач проделывает следующие процедуры:***

* Пальпирует живот пациента, определяя, насколько заполнен кишечник.
* Методом простукивания выявляет наличие внутри него газов.
* Назначает исследование крови, мочи и каловых масс на скрытую кровь для отказа от диагноза общих заболеваний.

В современной медицине принято проводить обследование с помощью ультразвука, иногда назначается рентгенологическое обследование.

Применяя *метод колоноскопии*, специалист вводит внутрь прямой кишки специальную трубку, снабженную миниатюрной видеокамерой. На специальном экране выводится изображение стенок кишечника, что позволяет выявить опухоли и полипы. Такое обследование рекомендуется проходить пожилым людям ежегодно.

Выявленные патологии, например непроходимость кишечника, опухоли, геморроидальные узлы излечиваются только операционным путем. При отсутствии образований, если заболевание возникло у ребенка, проводится медикаментозное лечение ленивого кишечника.

Основную роль в избавлении от болезни, если не выявлены физиологические причины, сыграет не прием лекарственных препаратов, а привнесение в привычный образ жизни изменений, которые положительно скажутся на течении заболевания.

*Правила достаточно простые:*

* нужно больше гулять на свежем воздухе, не сидеть на лавочке, а прогуливаться;
* при нехватке времени на прогулки, можно ставить автомобиль дальше от дома или выходить из автобуса на остановку раньше;
* делать утреннюю зарядку, заниматься посильным спортом;
* соблюдать режим питания;
* при запорах вместо слабительного, ставить клизму.

Разработан специальный комплекс упражнений. Его характерной особенностью является то, что кроме выполнения стимуляции гладкой мускулатуры кишечника, накачивается пресс, бедра. Можно убить одновременно двух зайцев – избавиться от заболевания и подкорректировать фигуру.

***Рекомендуется выполнять следующую программу:***

* Необходимо лечь спиной на ровную и твердую поверхность. Поднимать ноги под прямым углом. После десяти раз отдохнуть, затем сделать еще 2 подхода.
* После маленького перерыва необходимо поднять колени к животу 5 раз по 3 похода.
* Лежа на спине или в положении сидя необходимо дотянуться до пальцев ног, которые нельзя сгибать в коленях. Делать 2 раза по 10 наклонов.
* Оставаясь лежать на спине, пациент должен приподнять ноги и «поехать на велосипеде». Нужно сделать три «поездки».
* Последнее упражнение выполняется на боку. Верхняя нога поднимается и опускается. Затем человек перекатывается на другой бок, выполняет то же самое. Повторяется 10 раз.

Физическая подготовка у всех различается, поэтому не стоит стремиться повторить заданное количество подходов. Допускается уменьшение или увеличение числа выполнения упражнений, в зависимости от состояния здоровья человека.

**Выбор рациона питания**

Необходимо уделить внимание поступлению жидкости в организм. Минимум в день надо выпивать 2 литра воды. Постараться исключить употребление чая, кофе, сладких газированных напитков. Лучшим выбором будет употребление свежевыжатых фруктовых и овощных соков или негазированной минеральной воды.

***Рекомендуемые продукты***

* В рацион следует включить продукты питания, в состав которых входит много клетчатки: капуста, морковь, кукуруза, белый хлеб заменяют хлебом с отрубями. Принимать в пищу их необходимо каждый день.
* Большую пользу принесут блюда из свеклы и тыквы, так как они помогают расслабиться участкам кишечника, подвергшимся спазмам.
* Можно есть много кураги, чернослива, инжира, апельсинов.
* Увеличить употребление жиров растительного происхождения.
* Жирные сорта рыбы.
* Йогурты. В них добавляют отруби или гранулированную клетчатку, поэтому их действие похоже на слабительное, но гораздо мягче, тем более что слабительные нарушают микрофлору кишечника.
* Продукты вегетарианской кухни.
* Бульоны, основой которых будет нежирная птица или мясо.

До тех пор, пока острые проявления заболевания не закончатся, отклоняться от такой диеты не рекомендуется. После посещения врача можно дополнять рацион новыми продуктами питания.

*– СНОСКА – Спиртные напитки, жареную пищу, полуфабрикаты есть категорически запрещено!*

**Вывод**

Синдром ленивого кишечника несет в себе огромное количество проблем, в застарелых формах может нести угрозу жизни. Если возникают запоры на регулярной основе, можно воспользоваться приведенными советами. Но лучше всего обратиться к специалисту, чтобы выявить внутренние факторы затруднения дефекации.

Следует понимать, что отсутствие стрессов, правильное питание, занятия спортом – залог здоровья не только пищеварительного тракта, но и организма в целом.