

# Оглавление

Вступление.....	15
<b>Часть 1. Боль и борьба за стул.....</b>	<b>18</b>
<b>Глава 1.</b>	
<b>Что такое кишечник? .....</b>	<b>19</b>
Какие отделы есть в кишечнике?.....	19
Где и как расположен кишечник? .....	22
Как устроена стенка кишечника и ворсинки? ...	24
Какие функции выполняет тонкий и толстый кишечник? .....	26
Почему внутри кишечника внешняя среда? .....	27
Какие нервы управляют кишечником? .....	29
Какие гормоны управляют кишечником? .....	30
Куда течет кровь от кишечника? .....	32
Как кишечник связан с лимфой? .....	33
Как кишечник связан с иммунной системой?.....	34
<b>Глава 2.</b>	
<b>Как работает кишечник?.....</b>	<b>37</b>
Как работает кишечник, когда все в порядке? ...	37
Как работает перистальтика и какие ее виды? ...	38
Как работает транспорт через клетки кишечника?.....	41



Дополнительное пристеночное пищеварение? . . . . .	42
Зачем нужна баугиниева заслонка? . . . . .	42
Как работают сфинктеры на выходе? . . . . .	44
Как формируется позыв в туалет? . . . . .	45
Как часто нужно ходить в туалет? . . . . .	46
Как правильно ходить в туалет? . . . . .	47

### **Глава 3.**

#### **Микрофлора кишечника. . . . . 48**

Зачем нужны бактерии в кишечнике? . . . . .	48
Как происходит заселение кишечника микрофлорой от рождения до смерти? . . . . .	50
Все ли бактерии полезны и что хорошего они делают? . . . . .	52
Какая микрофлора бывает в кишечнике по родам? . . . . .	52
Мы управляем кишечником или бактерии? . . . . .	54

### **Глава 4.**

#### **Боль и вздутие . . . . . 56**

Как возникает кишечная боль? . . . . .	56
Где болит кишечник? . . . . .	57
Откуда берутся газы? . . . . .	58
Сколько газов в норме и какие? . . . . .	59

### **Глава 5.**

#### **Двенадцать стульев. . . . . 61**

Каким должен быть идеальный стул? . . . . .	61
Зачем нужна Бристольская шкала и как ей пользоваться? . . . . .	62

# Вступление

Блажен лишь тот, кто поутру  
имеет стул без принужденья,  
Тому и пища по нутру  
и все доступны наслажденья.  
А. С. Пушкин

И любовь, и смерть, конечно, прекрасны,  
но все это ерунда  
по сравнению с туалетом  
в необходимый момент.  
М. И. Веллер

Интерес к кишечнику у каждого человека появляется не просто так. Обычно о нем начинают думать тогда, когда в организме происходит что-то «непонятное». А меньше всего, как ни удивительно, мы знаем именно о кишечнике! Тогда человек в поисках ответов на свои вопросы читает соц. сети или черпает информацию в интернете, а находит там много противоречий и даже абсурдных фактов. Тогда приходит время брать книгу про кишечник, чтобы узнать что-то и решить свою проблему. Поэтому появилась эта книга и она написана для тебя, чтобы именно у тебя начали решаться проблемы с кишечником и чтобы твое пищеварение стало работать как ему положено.

Первая часть книги **«Боль и борьба за стул»** посвящена устройству и работе кишечника, тому, как он работает и какие сигналы нам подает — это самое главное. Поймем, как нервы и гормоны управляют кишечником. Определим, почему внутри кишечника внешняя среда. Разберемся с населением кишечника и микрофлорой, и тогда станет яснее, как ее правильно выращивать, и почему она плохо растет сама. Узнаем про стул, как он должен выглядеть и должен ли тонуть в унитазе, и как откалибровать моторику и скорость его работы с количеством клетчатки. Здесь же надо остановиться на том, как кишечник может влиять на другие органы: кожу, суставы, иммунную систему и другие слизистые.

Вторая часть книги **«Кишечные угрозы»** посвящена самому опасному — причинам, которые вредят кишечнику. Мы разберемся с мифами в отношении кишечника, увидим множество причин, которые мешают ему жить и от которых можно избавиться. Определим вредные

и опасные для кишечника продукты. Поставим уже жирную точку с историей про медвежью болезнь и неверное понимание раздраженного кишечника. Расскажем, что может послужить запуском или триггером проблемы в кишечнике, после которой ему сложно будет оправиться и возникнет проблема. Также мы разберемся с тем, как другие органы могут испортить кишечник.

Третья часть книги **«Проблемный кишечник»** разбирается с основными болезнями кишечника, с тем, как они возникают и что происходит в это время с кишечником. В ней мы подробно обсудим раздраженный и воспаленный кишечник, запорные болезни и проблемы с микрофлорой, СИБР и проницаемость кишечника, влияние лактозы и глютена. Разберем целый список заболеваний, а также их последствия, в том числе страшные и онкологические. Но самое главное, поймем, что нужно делать, чтобы их избежать.

Четвертая часть книги **«Кишечный чекап»** подробно расскажет о полной проверке кишечника и о том, что означают результаты этой проверки. Мы обсудим все, чтобы проверить сам кишечник. Выудим максимум полезной информации из обычного анализа кала, разберемся, как в реальности проверять микрофлору, а заодно отсечем те анализы, которые являются лишними или бесполезными. Несмотря на то что переваривание лишь косвенно связано с кишечником, но оказывает на него влияние, проверим и процессы пищеварения. А вишенкой на торте будет поиск глистов и паразитов.

Пятая часть книги **«Настройка кишечника»** посвящена исправлению тех нарушений, которые мы обсуждали в других главах, и восстановлению нормальной работы кишечника. Разберемся, как правильно следить за кишечником, как уменьшить его раздражение и погасить происходящий в нем бактериальный бунт. Обсудим «чистки» и советы по питанию, модные и научные диеты, а также раскроем секрет «кишечного норматива», который должен сделать каждый. Разберемся с различными средствами для восстановления микрофлоры, в том числе полезными бактериями и избавлением от вредных бактерий и грибов. И самое интересное, это восстановление нормальной

моторики, устранение воспаления кишечника и заживление его слизистой.

Так очень быстро и понятно выстроится вся логика работы кишечника и появится определенность с путем решения кишечных проблем. Раз уж ты решил погрузиться в работу кишечника, то лучше взглянуть на эту «трубу» целиком и последовательно, не забыв про то, что это труба со своими жителями и заморочками.

Приступай и начинай менять свой привычный взгляд на кишечник, который раньше не приносил тебе ни результата, ни облегчения. Посмотри на свою пищеварительную систему новыми глазами и начинай действовать, чтобы решить свои вопросы.

на расстоянии 10 см от анального отверстия, на уровне верхнего края ампулы прямой кишки. Он тоже состоит из гладких мышц, которые управляются организмом без нашего сознательного участия.



*Устройство сфинктеров прямой кишки*

### **Как формируется позыв в туалет?**

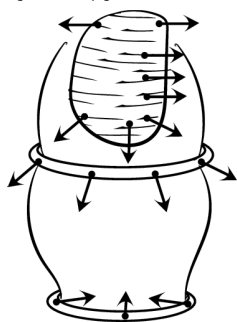
Кал накапливается в сигмовидной кишке. Прямая кишка всегда стоит пустой, а её сфинктеры пребывают в тонусе (напряжены). Позывы возникают, когда увеличивается частота сильных сокращений кишечника. Сигмовидная кишка начинает сокращаться, и давление в прямой кишке повышается. Сфинктеры, которые раньше были в тонусе, теперь расслабляются.

Если вы нормально кушаете, если кишечник здоров и если есть возможность в любой момент посетить уборную, в этот момент можно просто расслабиться и получить удовольствие. Какашка без проблем и усилий проскользнет через анальное отверстие и булькнет в унитаз.

Если кал слишком плотный, есть болезни кишечника, прямая кишка растянута, снижен её тонус, приходится применить усилия, чтобы выдавить из себя содержимое. Эти усилия обычно заключаются в сокращении мышц брюшного пресса с целью повышения внутрибрюшного давления.

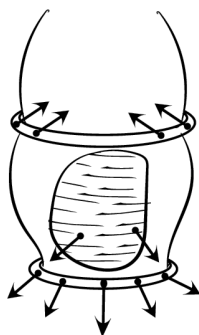
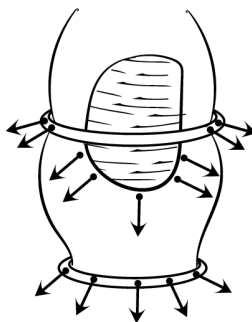
Бывают и обратные ситуации: кал просится наружу, а возможности избавиться от него нет. В таком случае приходится напрягать

наружный сфинктер и тазовую диафрагму, удерживая натиск из последних сил. Удерживать его можно достаточно долго, если есть необходимость. Главное, чтобы такая необходимость не возникала слишком часто. В противном случае будет происходить растяжение прямой кишки, снижение её чувствительности, а это приведет к хроническому запору.



Повышение давления  
в сигмовидной  
кишке

Непроизвольное открытие  
внутреннего сфинктера



Работа внешнего —  
«сознательного» сфинктера

*Формирование позыва в туалет и механизм работы сфинктеров  
прямой кишки*

### **Как часто нужно ходить в туалет?**

Частота стула отличается у разных людей, в зависимости от пола, возраста, состояния кишечника, характера питания, образа жизни.

Но есть здоровый нормальный диапазон от 1 раза за 2 дня до 2 раз за 1 день, то есть в среднем и у большинства людей с нормальным рационом питания и здоровым кишечником это 1 раз каждый день. При этом не должно быть избыточного натуживания или ощущения незавершенности процесса, а кал должен быть нормальной консистенции («колбаской», но не «кашицей» и не «горохом»).

Независимо от частоты, стул должен быть регулярным: то есть, он случается примерно через одинаковые промежутки времени. Если же человек какает 5 раз, а затем делает на несколько дней перерыв, это не норма.

### **Как правильно ходить в туалет?**

Изгиб прямой кишки предполагает самую легкую дефекацию в положении на корточках. Поэтому старый добрый туалет на улице с дыркой в полу является самым физиологичным.

В последние годы все меньше людей соглашаются испражняться на корточках, ведь это не очень удобно. Нет проблем! Ходить в туалет сидя на унитазе — тоже вполне приемлемый вариант. Причем чем ниже унитаз, тем глубже вы сидите, тем больше это напоминает сидение на корточках, а значит тем легче вам опорожнить кишечник.

Для большинства людей вопрос о положении тела в момент дефекации исключительно теоретический. Мало кто согласен менять унитаз в квартире, чтобы решить проблемы со стулом. К тому же есть более простые способы. Например, можно кушать больше клетчатки (овощи, фрукты, каши) и пить больше воды.

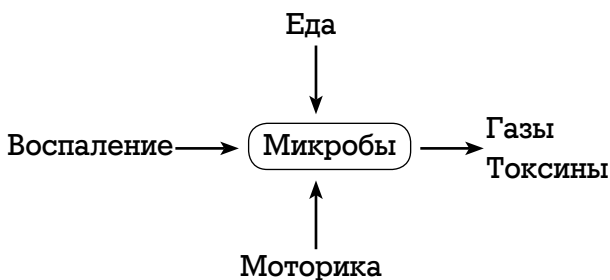




# Глава 3. Микрофлора кишечника

---

Про население кишечника и микробов



## Зачем нужны бактерии в кишечнике?

В кишечнике живет очень–очень много бактерий: примерно 10 в 14 степени штук, то есть по 100 000 000 000 000 микробов в каждом грамме содержимого и пристеночной слизи. Это примерно равно количеству клеток в нашем организме. Только наши клетки содержат одинаковые гены, а в бактериях они разные и их намного больше. Количество геномной информации в микробиоте в сотни раз превосходит геном человека.

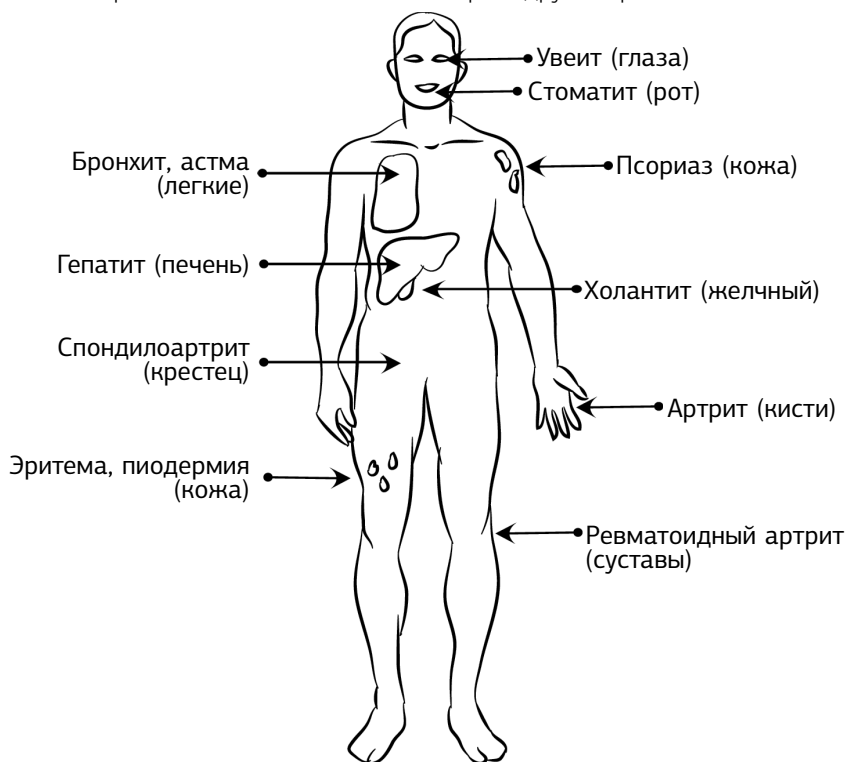
Первые сведения о существовании микробов вообще опубликованы в 1676 году. Антони Ван Левенгук сообщил Лондонскому Королевскому научному сообществу, что ему удалось рассмотреть под микроскопом огромное количество мельчайших живых существ. Позже он выдвинул гипотезу о существовании большого количества видов бактерий в пищеварительном тракте человека. Но это были лишь предположения.

# Глава 7.

## Вне кишечника — дополнительные СИМПТОМЫ

---

Про то, как больной кишечник портит другие органы



*Внекишечные проявления кишечных проблем*

## Заключение

---

Исследования показывают, что здоровье кишечника имеет огромное значение для общего благополучия организма. Симптомы неисправности кишечника могут проявляться различными способами: от запоров и диареи до вздутия и болей в животе. Это сигналы организма, что кишечник не в порядке и требуется что-то предпринять. Важно, что мы можем просто замаскировать симптомы с помощью питания, тогда проблемы будет скрытой, перестанет нас беспокоить, но не исчезнет. Она вернется позднее, когда диета перестанет помогать, но возможно, будет уже слишком поздно. Будьте внимательны к сигналам, которые посылает вам ваш организм, и не откладывайте решение проблемы при появлении симптомов. Помните, что здоровье кишечника влияет на работу всего организма.

Причины проблем с кишечником могут быть разнообразными. Везде пишут про одни и те же, причем, общими словами. На самом деле, это не только неправильное питание, стресс, токсины, глисты, отсутствие физической активности и даже генетическая предрасположенность. Реальный список причин намного больше. Необходимо провести проверку не только кишечника, но и причин, вызывающих эти проблемы. И совсем не стоит бояться колоноскопии.

Лечение и восстановление кишечника требует комплексного подхода. Это тоже общие слова. Обычно упоминают абстрактные изменения питания, прием неизвестно каких пробиотиков, устранение стресса и физическую активность. Хотя каждый из этих компонентов включает в себя совершенно четкие и конкретные параметры. И нельзя забывать про «порочный круг», за счет которого болезнь существует неограниченно долго и не проходит сама. Поэтому главная задача — разорвать этот «порочный круг» кишечника!

Иногда нам кажется, что мы остаемся одни наедине со своими проблемами. Иногда мы чувствуем отчаяние или безысходность, когда не получается вылечиться. Иногда нам говорят, что это у всех или хроническое и надо продолжать с этим жить. Я тебя уверяю, что ты не один. Таких людей и проблем очень много. Ничего не бойся! Мы собираемся вместе в Гастро-группу, чтобы вместе их решать, чтобы вернуть себе здоровый желудок и здоровый кишечник, здоровый желчный и здоровую поджелудочную. Присоединяйся и ты к работе в Гастро-группе, чтобы стать здоровым и составить себе план и определить конкретные шаги для решения проблемы.

Ты прочитал книгу и уже большой молодец! Я рекомендую тебе прочитать ее два раза с интервалом в неделю и сделать конспект. Когда ты будешь читать и конспектировать, ты лучше поймешь, о чем идет речь. И самое главное, у тебя появятся новые вопросы, ответы на которые ты сможешь найти в Гастро-книге: про пищеварение — вдоль и поперек.

**И помни, практически все проблемы пищеварения можно и нужно решить!**

**И у тебя всегда есть поддержка, а мой Телеграм канал, группа ВКонтакте и Ютуб канал @DoctorVyalov**

# Об авторе

---



Доктор  
**ВЯЛОВ**  
**Сергей**  
**Сергеевич**

## **Гастроэнтеролог, гепатолог, к.м.н.**

Руководитель Гастро-центра Института пластической хирургии

Зав. курсом гастроэнтерологии

15 лет клинической практики

Опыт работы на Западе: Charite Берлин, Испания, Чехия

Медицинский эксперт № 5 в РФ по мнению врачей\*

Медицинский блогер № 3 в РФ по мнению врачей\*\*

160+ научных работ

10+ практических руководств для врачей

2950+ лекций повышения квалификации для врачей

«Лечение — это не просто снять обострения 2 раза в год, это конечный результат — выздоровление. Большинство болезней пищеварения излечимы полностью!»

---

\* исследование Comcon Research 2022

\*\* ФМонитор-360 2024

## **Чтобы воплотить это в жизнь доктор онлайн проводит следующие мероприятия.**

**Гастро-Марафон** «Нормально есть 2.0 Трекер питания и дефицитов» — это способ изменения рациона и режима питания навсегда, потому что это будет уже невозможно забыть. Удобный и простой разбор питания без подсчета калорий и меню, который позволяет получить все нужные вещества. Полная проверка дефицитов и способы их восстановить.

**Гастро-Группа** — это обучение решению проблем с пищеварением по специальному плану. Участники изучают материалы и выполняют задания, и вместе с доктором в чате в течение недели обсуждают причины, симптомы, обследования, изменения в питании и варианты лечения. Каждый участник группы составляет собственный пошаговый план решения проблемы.

**Гастро-Коучинг** — является видом обучения, когда человек самостоятельно определяет свои проблемы и причины, анализирует обследования, а доктор проверяет его работу и объясняет, как эта проблема проверяется и решается правильно. Это позволяет выявить ошибки и заблуждения, составить план действий, чтобы получить свой результат.

**Гастро-Обучение** — для врачей и нутрициологов, где мы разбираем новейшие достижения медицины и последние новости гастроэнтерологии. Вся самая новая и отборная информация по всем отделам пищеварительной системы, с разбором диагностики, питания, пищевых добавок и лечения. Удостоверение государственного образца о прохождении обучения и 144 балла НМО, а также помощь в прохождении аккредитации медицинских работников.