**[Первая помощь при изжоге](http://igiuv.ru/pervaya-pomoshh/1191-pervaya-pomoshh-pri-izzhoge.html)**

Изжога ― состояние, которое хотя бы раз в жизни испытывает каждый второй человек. Данный недуг сопровождается ощущением жжения, которое локализируется в нижнем отделе пищевода. Возникает изжога вследствие выброса в пищевод кислого желудочного содержимого.

**Механизм возникновения изжоги**

При попадании пищи в желудок, начинается выделение кислот для ее переваривания. Если мышцы между пищеводом и желудком не функционируют полноценно, природная защита не срабатывает, кислота попадает в пищевод, вызывая воспаление и боль.

Сама по себе изжога опасности не представляет, но если данное состояние возникает часто, оно может сигнализировать о серьезных проблемах в организме.

**Симптоматика**

Изжога возникает преимущественно после приема пищи. Причиной ее появления может быть:

* заболевания желудка и пищевода;
* переедание, неправильное питание, ожирение;
* алкоголизм, курение;
* беременность;
* чрезмерные физические нагрузки.

Нередко изжога сопровождается такими неприятными ощущениями, как вздутие живота, дискомфорт, горький привкус во рту.

**Первая помощь**

Если изжога возникла внезапно, существует несколько простых и действенных способов ее устранения:

* выпить 1ст. кипяченой воды, добавив щепотку соды, либо стакан молока, минеральной воды;
* принять угольный порошок, разбавленный водой;
* принять средство от изжоги (порошок, таблетки, микстуру).

При эпизодическом появлении изжоги, следует отказаться от употребления продуктов, вызывающих повышенную кислотность, пить минеральные воды (щелочные). Если изжога не проходит, следует обратиться к врачу для установления причины возникновения и коррекции нарушения.

**Лечение изжоги препаратами**

Если самостоятельное лечение изжоги не дает результатов, или состояние систематически повторяется, следует пройти терапию. При лечении изжоги госпитализация не требуется, назначаются препараты:

* антациды ― препараты, содержащие соли кальция, магния, алюминия, нейтрализующие соляную кислоту;
* алгинаты ― вещества, образующие защитный барьер в желудке;
* антисекреторные препараты, подавляющие образование соляной кислоты;
* прокинетики ― препараты, которые стимулируют активное сокращение пищевода, ускоряя продвижение пищи.

Если изжога беспокоит после назначения лечения, назначается полное, комплексное обследование, анализы, УЗИ брюшины, рентген грудной клетки.

Лечение изжоги не ограничивается только медикаментами. Необходимо придерживаться диеты, нормализовать прием пищи, минимизировать воздействие негативных факторов.

**Народные средства лечения изжоги**

Если под рукой нет медикаментозных препаратов от изжоги, можно воспользоваться народными средствами. При возникновении жжения необходимо принять вещества/отвары, обладающие обволакивающими свойствами: кефир, молоко, овсяный или льняной отвар, кисель, отвар из земляники, клевера.

Нейтрализовать на некоторое время действие соляной кислоты можно при помощи молока. Данная жидкость обволакивает стенки пищевода, обеспечивая комфорт. Однако молоко стимулирует секрецию желудочного сока, поэтому чувство жжения может появиться снова.

Содовый раствор дает эффективный, но кратковременный результат. При попадании в желудок, сода провоцирует выработку углекислого газа, вызывая изжогу повторно. Пищевую соду  с водой следует принимать на пустой желудок. Тогда она нейтрализует влияние соляной кислоты, улучшает пищеварение. После еды данное средство не имеет действия. Регулярный прием содового раствора при изжоге не рекомендуется, он нарушает водно-солевой баланс организма.

Эффективным средством для устранения изжоги является сырая картошка. Стакан картофельного сока необходимо выпивать натощак.

Для нейтрализации изжоги можно использовать настои трав (трава ромашки, зверобоя, подорожника) в равных пропорциях, залитых кипятком. Употребляют данный настой перед едой.

**Профилактические меры**

Для профилактики возникновения изжоги следует выполнять некоторые правила:

* поменять образ жизни (ужинать за 2-2,5 часа до сна, не поднимать тяжести, после еды не наклоняться, отказаться от сигарет, ношения тесной одежды, нормализировать вес);
* соблюдать режим питания (следить за количеством употребляемой пищи, ограничить/отказаться от употребления солений, острой, жирной пищи, маринадов, чеснока и лука, цитрусовых, шоколада, кофе, кислых напитков);
* заменить лекарственные препараты, провоцирующие изжогу, более щадящими аналогами.

*Интернет - журнал о здоровье «Медицина в России»*