



# СВЯТА БЕЗ ВАЖКОСТІ:

## гастро-алгоритм для фармацевта

**А** Карина Цеменко, кандидат фармацевтичних наук, доцент Запорізького державного медико-фармацевтичного університету

Грудень завжди починається однаково: аромат мандаринів, передсвяткові вечери, корпоративи, домашні застілля. Люди поспішають закінчити рік, а разом із тим — дозволяють собі більше, ніж зазвичай. Більше страв, більше десертів, більше алкоголю, пізні вечери — святковий марафон живе за власними правилами.

### ЦЕ ЦІКАВО!

**Короткочасне переїдання** — історично звичне явище, яке супроводжує свята та великі застілля. Колись це навіть було еволюційно корисним: під час бенкетів люди поповнювали запаси енергії у вигляді жиру, адже сезонність і нестача їжі не дозволяли харчуватися рівномірно протягом року [1].

Для шлунково-кишкового тракту (ШКТ) це справжній стрес-тест. Навіть у людей без хронічних захворювань у ці тижні частіше виникають порушення моторики, тяжкість після жирної їжі, метеоризм, діарея та печія. З такими скаргами люди рідко біжать до лікаря — вони ідуть у найближчу аптеку, очікуючи від фармацевта швидкого, чіткого та водночас дбайливого рішення.

Орієнтуючись у механізмі виникнення цих розладів, провізор може швидко обрати доцільну рекомендацію для кожного випадку. Далі розглянемо, чому виникають основні симптоми після «першого столу» та які засоби варто мати у «святковому гастро-наборі» — добірці препаратів, що допомагають швидко полегшити ці прояви й спокійно продовжити святкування з близькими.



### Переїдання і симптоми з боку ШКТ: чому це настільки поширено саме під час свят?

**Переїдання** — особливо коли йдеться про великі об'єми жирної, змішаної та калорійної їжі — є одним із найпоширеніших провокуючих факторів гострих симптомів з боку ШКТ. У дослідженні Crowell та співавторів оцінювали наявність скарг після великих об'ємів їжі — і зібрані дані демонструють чітку тенденцію [2]:



**70%** мають здуття



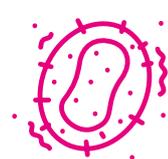
**48%** — нудоту



понад **50%** — тяжкість та біль у верхній частині живота



до **26%** — епізоди блювання



**34%** — діарею

Ці показники суттєво перевищують частоту таких симптомів у людей, які не споживали надмірні



### ВЕЛИКІ ОБ'ЄМИ ЇЖИ РІЗКО ПІДВИЩУЮТЬ РИЗИК ТЯЖКОСТІ, НУДОТИ ТА ВІДЧУТТЯ ПЕРЕПОВНЕННЯ



Коли людина їсть значно більше, ніж зазвичай, шлунок буквально «перевантажується». Дослідження підтверджують, що великі порції уповільнюють спорожнення шлунка та викликають відчуття переповнення, тяжкості та нудоти [3].

### РОЗТЯГНЕННЯ ШЛУНКА ПІСЛЯ ВЕЛИКИХ ПОРЦІЙ ПОСИЛЮЄ ПЕЧІЮ ТА РЕФЛЮКС



Після переїдання шлунок надмірно розтягується, і це частіше «розслабляє» нижній стравохідний сфінктер — саме через нього вміст шлунка може закидатися у стравохід. Тому після великих святкових прийомів їжі печія та відрижка кислим виникають значно частіше [4].

### ЖИРНІ СТРАВИ ТА ЗМІШАНА ЇЖА ПРОВОКУЮТЬ ЗДУТТЯ ТА ГАЗОУТВОРЕННЯ



Багатокомпонентні страви з високим вмістом жиру та вуглеводів довше затримуються в шлунку. Через це їжа повільніше переходить у кишківник, а в

товстій кишці активніше розщеплюється бактеріями, з утворенням газів [5]. У результаті виникає здуття, бурчання та відчуття розпирання.

### ПІСЛЯ ПЕРЕЇДАННЯ КИШЕЧНИК ПРАЦЮЄ НАДТО ШВИДКО — ВИНИКАЄ ДІАРЕЯ



Коли людина з'їдає надто велику порцію їжі, травна система просто не встигає впоратися з таким обсягом. Тонка кишка проштовхує їжу швидше, ніж вона встигає нормально розщепитися, тож частина жирів і вуглеводів переходить далі майже неперетравленою [6].

У товстій кишці це дає подвійний ефект: неперетравлені компоненти «тягнуть» на себе воду, а кишкові бактерії активно їх розщеплюють з утворенням газів [7]. Тому вміст кишки швидко стає рідшим і більш газованим — і з'являється рідкий або нестабільний стул.

### ЦЕ ВАЖЛИВО!

Шлунок у середньому вміщує лише одну-дві чашки їжі. Але під час переїдання ми легко споживаємо вдвічі, а то й утричі більше.

## Як зменшити ризик порушень з боку ШКТ під час свят та в період виходу з посту?

Щоб зменшити ймовірність неприємних симптомів і почуватись легше в період свят та застіл, варто дотримуватися кількох простих порад.

### 1 ІЖТЕ ПОВІЛЬНИШЕ.

Шлунок краще адаптується до збільшення об'єму, а добре пережована їжа легше перетравлюється.

### 2 НЕ ЗАБУВАЙТЕ РУХАТИСЯ.

Після щедрого столу не варто одразу лягати. Звичайно не потрібно бігти у спортзал відразу після застілля, втім, легка прогулянка чи активність на свіжому повітрі допоможуть їжі швидше просуватися по ШКТ.

### 3 ОБМЕЖУЙТЕ ГАЗОВАНІ НАПОЇ.

Вони підсилюють закидання вмісту шлунка в стравохід і провокують здуття.

### 4 ЗАПАСІТЬСЯ БЕЗРЕЦЕПТУРНИМИ ПРЕПАРАТАМИ ДЛЯ ЗМЕНШЕННЯ СИМПТОМІВ.

Епізодичні розлади травлення, пов'язані з переїданням або виходом із посту, у міжнародних рекомендаціях розглядається як ситуація, що коригується симптоматичними препаратами без додаткових обстежень.

Щоб фармацевту було простіше орієнтуватися та підбирати оптимальну допомогу для пацієнта, доцільно сформувати готовий «Святковий Гастро-Набір» — комплексне рішення від АТ «КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД», що охоплює всі типові скарги після святкового столу.



## ЩО МАЄ МІСТИТИ ІДЕАЛЬНИЙ «СВЯТКОВИЙ ГАСТРО-НАБІР»?

Гастро-лінійка **АТ «КИЇВСЬКИЙ ВІТАМІННИЙ ЗАВОД»** включає безрецептурні засоби з перевіреними механізмами дії та хорошим профілем безпеки. Це дає фармацевту можливість надати повний цикл допомоги пацієнту в святковий період.



### АРТІХОЛ

Ефективний при важкості у правому боці, нудоті через надлишок жирної їжі та алкоголю.

**Екстракт артишоку**, який є діючою речовиною **АРТІХОЛУ**, містить цинарин та хлорогенові кислоти, що стимулюють природні процеси травлення. Це стандартизована французька субстанція високої якості, яка добре переноситься та не має описаних у клінічних дослідженнях взаємодій з алкоголем, тому може застосовуватися після святкових застіль. Він:

- підсилює жовчовиділення, збільшуючи об'єм і швидкість відтоку жовчі, що зменшує застій та полегшує перетравлення жирів [8];
- зменшує прояви функціональної диспепсії, включно з тяжкістю після їжі, нудотою та почуттям переповнення [9];
- чинить м'яку спазмолітичну дію на жовчні шляхи, що сприяє кращому пасажу жовчі та зменшенню дискомфорту [10].

#### Оптимальне дозування:

- Дітям віком **6–12 років** — по 200 мг 3 рази на добу;
- **дорослим і дітям віком від 12 років** призначати по 200–400 мг 3 рази на добу.
- Застосовувати перед їдою.

### МОТОРИКС

Ефективний при відчутті «шлунок стоїть», тяжкості у верхній частині живота та нудоті після переїдання.

Активна речовина **МОТОРИКСУ** — **домперидон** — відновлює природну роботу шлунка та прискорює проходження їжі. Він:

- покращує скорочення шлунка та допомагає швидше переміщати їжу далі по кишечнику [11];
- зменшує нудоту та відчуття переповнення [12];
- зменшує дискомфорт після великих прийомів їжі [12].

#### Оптимальне дозування:

**Дорослим та дітям від 12 років** — по 1 таблетці (10 мг) 3 рази на добу перед їжею разово або курсом.



### АФЛЕТИН

Ефективний при здутті, газоутворенні та відчутті «розпирання» після змішаних чи жирних страв.

Активна речовина **АФЛЕТИНУ** — **симетикон** — діє локально в кишечнику та не всмоктується, завдяки чому швидко полегшує симптоми метеоризму. Він:

- зменшує поверхневий натяг газових бульбашок і сприяє їх об'єднанню, завдяки чому гази легко виводяться природним шляхом [13];
- зменшує здуття, бурчання та абдомінальний дискомфорт;
- не взаємодіє з іншими препаратами через повну відсутність абсорбції.

#### Оптимальне дозування:

**Дорослим та дітям від 12 років** — по одній капсулі 125 мг 3 рази на добу.



## БІОНОРМ

Ефективний при діареї, нестабільному ступі та відчутті «дисбалансу» після переїдання або поєднання жирної їжі з алкоголем.

**БІОНОРМ** — це **комплекс сорбенту, пребіотики та клітковини**, що забезпечує подвійну дію: сорбцію та відновлення мікрофлори. Він:

- зв'язує токсини, зайву рідину та продукти бродіння, сприяючи формуванню нормального стулу [14];
- має пребіотичний ефект, підтримуючи ріст корисних бактерій [15];
- зменшує здуття, дискомфорт і прояви інтоксикації.

### Оптимальне дозування:

- **Дорослим та дітям від 12 років** по 2–3 таблетки 3 рази на день;
  - **дітям у віці 6–12 років** по 1-2 таблетки 3 рази на день;
  - **дітям у віці 3–6 років** по 1 таблетці 3 рази на день.
- Разову дозу необхідно приймати за 1–1,5 години до або після їжі.



## РЕММАКС

Ефективний при печії, кислотній відрижці та дискомфорту після великих прийомів їжі чи алкоголю.

**Активна формула РЕММАКСУ** швидко нейтралізує надлишкову кислотність у шлунку. Він:

- знижує кислотність у перші хвилини після прийому (Scarpignato C et al. BMC Gastroenterol. 2012;12:88. PMID: 22853894);
- зменшує печію, біль у ділянці шлунка та кислу відрижку;
- створює захисний шар на слизовій та зменшує подразнення стравоходу.

### Оптимальне дозування:

**Дорослим і дітям від 15 років** розжовувати або розсмоктувати до повного розчинення по 1–2 таблетки через 30–40 хвилин після вживання їжі.



## ФАРМАЦЕВТИЧНИЙ АЛГОРИТМ ПРИ ЕПІЗОДИЧНИХ ПОРУШЕННЯХ ТРАВЛЕННЯ



Важкість у правому боці, нудота після жирної їжі чи алкоголю → **АРТІХОЛ**



«Шлунок стоїть», відчуття переповнення після переїдання → **МОТОРИКС**



Здуття, газоутворення, розпирання → **АФЛЕТИН**



Нестабільний стул, діарея → **БІОНОРМ**



Печія, кисла відрижка → **РЕММАКС**

**СВЯТА — ЧАС, КОЛИ ПАЦІЄНТИ ОЧІКУЮТЬ ОСОБЛИВОЇ ТУРБОТИ. І САМЕ ФАРМАЦЕВТ МОЖЕ ДАТИ ЇЇ ПЕРШИМИ СЛОВАМИ ТА ПРАВИЛЬНО ПІДБРАНИМ ЗАСОБОМ. ЯКЩО СКАРГА ЗРОЗУМІЛА, РІШЕННЯ СТАЄ ОЧЕВИДНИМ. ДОЗВОЛЬТЕ СОБІ РЕКОМЕНДУВАТИ ВПЕВНЕНО!**

Список літератури знаходиться в редакції