

Российская Федерация • Министерство здравоохранения Калининградской области  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ И РЕАБИЛИТАЦИИ КАЛИНИНГРАДСКОЙ  
ОБЛАСТИ»**

---

**236006, г. Калининград, ул. Литовский вал, 64а**

ИНН 3906040488 • КПП 390601001

УФК по Калининградской области (ОК 24 ГБУЗ Центр медицинской профилактики и реабилитации  
Калининградской области, л/с 22356Х69160)

ГРКЦ ГУ Банка России по Калининградской обл. г. Калининград

р/с 40601810400001000001, БИК 042748001, ОКОГУ 23340 • ОКПО 44180753

Исх. № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

тел./факс (401 2) 46 72 71

E-mail: [centrmedprof39@mail.ru](mailto:centrmedprof39@mail.ru)

В рамках реализации государственной политики в сфере пропаганды здорового образа жизни ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации Калининградской области» проводит информирование населения по вопросам профилактики заболеваний.

Просим Вас использовать предоставленный материал для информирования населения на безвозмездной основе.

### **Пресс-релиз Профилактика грыж живота**

Под грыжей понимают выпячивание органов, покрытых внутренней оболочкой брюшной стенки, через существующие или приобретенные дефекты брюшной стенки.

Одним из предрасполагающих факторов возникновения грыж является врожденная слабость в некоторых местах брюшной стенки. Главная причина образования грыжи - частое и длительное повышение внутрибрюшного давления в результате кашля, запоров, подъема тяжестей. Высокое давление действует на "слабые зоны" брюшной стенки: область паха и бедра, в пупке и около него, по средней линии живота. Иногда грыжи развиваются сразу после значительной физической нагрузки.

Слабая физическая подготовка у лиц, которым приходится выполнять значительную физическую работу, также является причиной развития грыж. Значительно чаще наблюдаются грыжи у мужчин. Например, паховые грыжи у мужчин бывают в 10 раз чаще, чем у женщин.

#### **Симптомы грыжи живота**

Признаком грыжи живота является выпячивание, которое может то появляться, то исчезать. Каких-либо неудобств в связи с этим человек, как правило, не испытывает. Может отмечаться легкий дискомфорт или тупая нерезкая боль. Однако в более запущенных состояниях появляется характерный болевой синдром, который очень тяжело спутать с чем-то другим. Боль становится резкой и внезапной. В некоторых случаях может наблюдаться отрыжка, запоры, тошнота, рвота, ухудшается общее самочувствие.

На начальном этапе, когда выходное отверстие еще небольшое и его стенки упругие, грыжа выпячивается только при нагрузках или в положении стоя. Такая грыжа называется вправимой. Со временем грыжевые ворота увеличиваются, в грыжевой мешок попадает еще большее количество внутренних органов, выпячивание становится постоянным — такая грыжа называется невправимой.

#### **Виды грыж живота**

В зависимости от места возникновения грыжи живота бывают наружные и внутренние. Наружная грыжа на животе представляет собой выпячивание внутренних органов из брюшной полости. Внутренние грыжи встречаются гораздо реже.

По происхождению брюшные грыжи делят на *приобретенные* и *врожденные*. Врожденными чаще всего являются пупочная или пахово-мошоночная грыжи. Приобретенные грыжи могут возникать:

- вследствие травм;
- после операций (на месте рубца);
- в результате резкого повышения внутрибрюшного давления (после поднятия тяжестей);
- при уменьшении эластичности брюшной стенки;
- при атрофии мышц живота.

В области передней стенки живота существуют «слабые места», в которых грыжа возникает чаще всего: пупочное кольцо, белая линия живота, паховые каналы. Наличие таких мест связано с особенностями анатомического строения брюшной полости.

В зависимости от места расположения выделяют несколько видов грыж передней брюшной стенки:

- пупочная;
- окологруничная;
- белой линии живота;
- паховая;
- пахово-мошоночная;
- бедренная;
- послеоперационная.

Грыжа может возникнуть в любом возрасте. Возникновению грыжи подвержены как мужчины, так и женщины.

### **Осложнения**

Наиболее опасным осложнением грыжи является её ущемление. Если в грыжевой мешок попадают петли кишечника, то возможно их ущемление. Это происходит из-за сокращения мышц живота и уменьшения грыжевого отверстия. Как следствие, нарушается кровоснабжение органа, развивается омертвление кишечника, которое часто сопровождается такими опасными для жизни человека состояниями как:

- острая кишечная непроходимость;
- воспаление брюшной полости (перитонит);
- тяжелая интоксикация организма;
- почечная и печеночная недостаточность.

В худшем случае ущемление грыжи заканчивается летальным исходом.

Единственный способ навсегда избавиться от грыжи живота это операция. Любая грыжа брюшной полости лечится только при помощи хирургического вмешательства. Данная патология не имеет обратного развития, и со временем размер выпячивания может только увеличиваться.

Кроме того, чем дольше существует грыжа, тем больше растягиваются окружающие ткани, и тем хуже результаты операции. Ни вправление, ни специальный бандаж проблему не решат. К тому же ношение бандажа несколько не уменьшает вероятности ущемления.

Есть один вид грыж, который может пройти самостоятельно — это пупочная грыжа у детей до 5 лет. Во всех остальных случаях необходимо оперативное лечение.

К врачу необходимо обращаться при первых симптомах. Чем раньше будет проведена операция, тем меньше вероятность осложнений и эффективнее лечение.

### **Профилактика**

Лучший способ профилактики грыжи это укрепление мышц брюшной стенки. Для этого лучше всего подходят регулярные занятия физкультурой. Замечено, у спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни, грыжи возникают гораздо реже. Кроме этого необходимо устранить воздействие неблагоприятных факторов, которые могут привести (или уже приводили в прошлом) к появлению заболевания: запоры, лишний вес, чрезмерные нагрузки, неправильное питание.