**Применение трав в гастроэнтерологии**

Paula Gardiner, MD, Kathi J. Kemper, MD, MPH

Гастроэнтерологические расстройства в практике врача встречаются довольно часто. Так же часто, применяют некоторые травы для их лечения, в особенности в тех случаях, когда гастроэнтерологические расстройства рецидивируют. Неизвестно, какие их этих средств действительно работают, а которых из них лучше избегать.

В этом обзоре рассматриваются травы и пищевые добавки, наиболее часто применяемые при гастроэнтерологических проблемах.

Растения, применяемые для лечения хронической доброкачественной абдоминальной боли.

Одна из наиболее частых форм абдоминальной боли – является рецидивирующая абдоминальная боль, связанная со стрессом, которая наблюдается в тех случаях, когда ребенок старается избегнуть стрессовой ситуации в школе. В результате этого, ребенок несколько дней не посещают школу, родители пропускают работу и проводится много дорогих и в большинстве случаев нормальных тестов. В этой ситуации многие родители обращаются к домашним средствам, таким как ромашка, лимон и лимонный бальзам.

Ромашка (Matricaria recutita) – одна из наиболее широко применяемых трав у детей. У школьников это домашнее средство применяют в сочетании с перечной мятой, анисом и фенхелем для лечения болей в животе, газообразования, несварения и и вздутиях. Подростки могут обратиться к ромашке, как к мягкому транквилизатору.

Спазмолитический эффект ромашки связан с действием водорастворимых флавоноидов, таких как апигенин (apigenin) и летучими маслянистыми компонентами такими как альфа–бисаполол (alpha-bisapolol) и хамазулен (chamazulene).2 Апигенин и растительные масла так же имеют противовоспалительный эффект, тормозят фосфолипазу A, циклооксигеназу и липооксигеназные пути. Апигенин связывает бензодиазепиновые рецепторы в мозгу. В исследованиях показано, что ромашка обладает существенным седативным и анксиолитическим эффектом и снижает индуцированное стрессом повышением продукции АКТГ.

Лимонный бальзам Lemon balm (Melissa officinalis) полезен при таких жалобах как диспепсия, тошнота и неврогенные поражения живота. Немецкая комиссия Е (German Commission E) рекомендует лимонный бальзам при нейрогенных расстройствах сна и функциональных гастроинтестинальных жалобах. Он хорошо переносится и его побочные эффекты очень редки, хотя и сообщается о случаях контактного дерматита.

Закрепляющая вода (gripe water) известное и широко применяемое средство «от всех болезней» при коликах. Хотя имеется несколько патентованных формул, закрепляющая вода содержит гидрокарбонат натрия и масло семян укропа.

Китайский звездачатый анис (Illicium verum) который назначают в виде травяного чая для лечения колик у детей в Карибских и Латинских популяциях. Не смотря на то, что он длительное время считался безопасным и нетоксичным, он содержит токсические компоненты называемые веранасатинами (veranisatins); у детей, в особенности младших возрастных групп при применении высоких доз могут появляться неврологические симптомы. Более важно, что в некоторых Европейских программах сообщается о случаях фальсификации Китайского звездачатого аниса с близкородственными видами: Японским звездчатым анисом (Illicium anisatum), который содержит потенциальные нейротоксины. У взрослых и детей, которые употребляли чай, содержащий загрязнители, развивались недомогание, подергивания, повышенная возбудимость, нистагм, рвота, миоклонические движения, тремор, гипертония и судороги. Вследствие таких опасений, мы не рекомендуем звездчатый анис при коликах.

Масло семян фенхеля состоит преимущественно из смеси транс-анетола, с меньшими количествами фенхона, эстрагола и других компонентов. Он уменьшает спазмы и повышает подвижность тонкого кишечника. Побочные эффекты фенхеля включают редкие аллергические реакции у людей с аллергией к моркови, сельдерею, полыни и другим растениям из семейства Apiaceae. Тем не менее, фенхель входит в перечень GRAS в США.

Мята перечная (Mentha piperita) применяется при различных пищеварительных расстройствах, включая колики новорожденных, метеоризм, диарея, несварение, тошнота и рвота. В качестве дигестивного средства, перечная мята снижает газообразование, спазмы и вздутия. Современные показания включают лечение синдрома раздраженного толстого кишечника (irritable bowel syndrome -IBS) и диспепсию. Главным компонентом масла перечной мяты является ментол (от 29% до 48%). Перечная мята вызывает расслабление гладкой мускулатуры и замедляет транзит пищи через тонкий кишечник.

Известно, что масло перечной мяты, ослабляет спазмы во время эндоскопии, колоноскопии исследовании при помощи бариевой взвеси.

Имбирь - (Zingiber officinalis) применяется в качестве средства при тошноте и диспесии в течение сотен лет. Имбирь считается средством, уменьшающим тошноту и рвоту благодаря своим компонентам гингеролу и галанолактону, который действует на серотониновые рецепторы и рецепторы к 5-гидрокситриптамину C (HTC) – подвиду серотониновых рецепторов в подвздошной кишке. Рандомизированные контролируемые исследования и метаанализ в общем поддерживают применение имбиря в качестве противорвотного средства, в особенности из за его профиля безопасности даже во время беременности.

В семьях могут приготавливаться собственные имбирные напитки путем кипячения нарубленных корней имбиря в кварте чистой воды в течение 20 минут, дайте им остыть и храните в прохладном месте и подсластите по желанию. Имбирь хорошо переносится, но в больших дозах может вызывать абдоминальный дискомфорт, изжогу и диарею. Для некоторых детей вкус может оказаться чересчур пряным.

**Пробиотики для предотвращения гастроинтестинальных проблем.**

Обычно применяемые растения и добавки при гастроинтестинальных жалобах.

В течение последних десяти лет, пробиотики такие разновидности как Lactobacillus species, Bifidobacterium, Streptococcus thermophilus и Saccharomyces становятся все более популярными в семьях и среди гастроэнтерологов. Обычное применение включает профилактику антибиотико-ассоциированной диареи, диареи путешественников, колик новорожденных, инфекции Helicobacter pylori, нектротизирующего энтероколита, кариеса зубов, пищевой аллергии и экземы, лечение острой и хронической диареи, язвенного колита и воспалительных заболеваний кишечника (IBS).

Пробиотики могут влиять на секрецию антимикробных субстанций слизистой кишечника, регулировать проницаемость кишечника, продукцию муцина, тормозить адгезию патогенов и продукцию иммуноглобулина A.

Имеются существенные доказательства того, что пробиотики полезны детям с вирусным гастроэнтеритом и легкими диарейными заболеваниями. Лечение детей госпитализированных по поводу диареи пробиотиками укорачивает среднюю длительность пребывания в стационаре на один день и кажется эффективным при лечении ротавирусной диареи. Недавние рандомизированные, контролируемые исслдеования свидетельствуют о том, что длительный прием пробиотиков снижает заболеваемость и тяжесть диарейных заболеваний в центрах оказания помощи детям. Пробиотики также по видимому окажутся эффективными для предотвращения антибиотико- ассоциированной диареи.

**Растительные слабительные**

Шелуха семян (Plantago ovata)- смесь полисахаридов состоящих из пентоз, гексоз и уроновых кислот – растворимые волокна, широко используемые для лечения запоров у взрослых. В настоящее время отсутствуют исследования доказывающие эффективность подорожника при лечении запоров у детей. FDA утвердило подорожник в качестве ингредиента множества безрецептурных слабительных. Они очень безопасны, но противопоказаны пациентам с аллергией к подорожнику, кишечной непроходимости, каловых завалах и стриктурах пищевода. При приеме подорожника критически необходимо одновременно принимать адекватное количество жидкости, так как он адсорбирует воду и разбухает в пищеварительном тракте и поэтому недостаточное количество жидкости может привести к обструкции пищеварительного тракта. Побочные эффекты включают преходящую флатуленцию, абдоминальную боль, диарею, запор и тошноту.

Cascara sagrada (Rhamni purshiana) и сенна (Sennae folum) обе имеют исторические и клинические показания для применения в качестве стимулирующих слабительных. Они были одобрены FDA для взрослых и детей старше двух лет 2 при запорах и подготовки кишечника к обследованиям.

Стимулирующие слабительные конечно должны применяться экономно и только для лечения острых запоров, которые не могут быть излечены при помощи пищевых волокон. Они не рекомендуются для долговременного применения из-за высокого риска формирования зависимости и вызываемого или абдоминально дискомфорта, который они вызывают. Назначение препаратов сены детям и младенцам младших возрастных групп может быть ассоциировано с тяжелым пеленочным дерматитом, пузырьковой сыпью и шелушение кожи. Американская Академия Педиатрии признала сенну и каскару безопасной для кормящих матерей.