



# Поймать обострение на старте

*Вот и позади несколько месяцев ленивого обжорства, а впереди грандиозные отпускные планы... Как же хочется сесть на диету, обновить организм «очистительным» голоданием. Но не тут-то было. Ведь характерной приметой наступления весны у многих является обострение гастрита и язвенной болезни желудка, при которых о не санкционированных врачом диетах и похудениях, многодневных голоданиях и прочем пищевом экстремизме можно забыть. Диеты «собственного производства», ослабленный иммунитет, стрессы и прочие весенние «радости» только усугубляют проблемы с желудочно-кишечным трактом.*

**Н**а сегодняшний день хронический гастрит считается одним из самых распространенных заболеваний. Что же такое «гастрит»? Это воспаление слизистой оболочки желудка, которое может возникнуть вследствие пониженной или повышенной кислотности. Если пониженную кислотность (гастрит типа А) «олицетворяют» нездоровая еда, стрессы, депрессии, неурядицы на работе и дома, то причиной гастрита типа В является патогенный микроорганизм – хеликобактер.

## «Весенние» гастриты: в чем особенность?

Как весенние, так и осенние обострения гастрита имеют свои особенности. Весной, например, гастриты обостряются в связи с тем, что пищеварительная система работает активнее и защитные ферменты за ней «не успевают». Депрессия и плохое настроение также являются результатами сбоя биоритмов, особенно с

учетом перехода на летнее время. Плюс попытка поморить себя диетами – все это не может не привести к сбоям в работе желудочно-кишечного тракта.

## Рука об руку

У многих больных гастрит – вечный спутник язвы желудка или двенадцатиперстной кишки. Это коварный недуг, который долгое время может себя никак не проявлять, а в какой-то момент обостриться. Резкое изменение режима дня, неправильное питание, пониженный иммунитет, нарушенный режим сна, ухудшение физического и психического состояния на фоне смены климата – «благодатная почва» для перерастания острого гастрита в хронический, а хронического – в язву.

## Предупредить и смягчить

Чтобы предупредить весеннее обострение, стоит лишь немного ограничить прием запрещенных при

гастрите продуктов и не нарушать дисциплину питания – есть часто и понемногу. Пища должна быть теплой, а не холодной или горячей. Запивать еду желателен отваром шиповника, негазированной минералкой и т. д. На ночь желателен употреблять кисломолочные продукты.

Вместо кофе и черного чая – чай зеленый плюс отвары из ягод шиповника, рябины, земляники, смородины и др. Растительные успокаивающие чаи также способствуют равновесию желудочно-кишечного тракта. Только так быстро и вовремя можно за несколько дней погасить неприятные симптомы, связанные с обострением гастрита.

## Чтобы этого не случилось, необходимо соблюдение элементарных правил:

- ➔ ограничение в употреблении кофе и алкоголя;
- ➔ отказ от курения;
- ➔ диета, которая категорически исключает способные спровоцировать обострение жареные и копченые блюда, соленую и острую пищу;
- ➔ «нет» стрессовым факторам.

## Фитотерапия в плюс

В лечении гастрита фитопрепаратам отводится особое место, поскольку вещества растительного происхождения использовались для лечения проблем желудочно-кишечного тракта с давних времен.

В свою очередь, появление комплексных фитопрепаратов в арсенале гастроэнтерологов дало возможность с большей эффективностью использовать лекарственный потенциал растений. Комбинированным является и растительный препарат Иберогаст («Бионорика», Германия), в состав которого входят экстракты девяти растений: иберийки горькой, ромашки, мяты перечной, плодов тмина, Melissa, корней солодки и дягиля, травы чистотела, плодов расторопши пятнистой.

**Если гастрит начинает действительно напоминать о себе, имеет смысл «садиться» на щадящее питание.**

“ **Доказано научно: чаще язвой страдают меланхолики и люди, подверженные негативным эмоциям и вспышкам гнева** ”

Препарат обеспечивает нормализацию моторики желудочно-кишечного тракта – одно из основных условий лечения патологии желудочно-кишечного тракта. Благодаря экстракту иберийки горькой повышается тонус в ослабленных участках пищеварительной системы, а корень солодки, экстракты ромашки и плодов тмина оказывают спазмолитическое действие в спазмированных местах. Влияя комплексно, Иберогаст эффективно устраняет такие частые при гастрите симптомы, как изжога и отрыжка кислым, нормализует тонус нижнего пищеводного сфинктера, что способствует правильному продвижению пищевого комка.



Экстракты мяты перечной и чистотела способствуют улучшению пищеварения в тонком кишечнике; мята и Melissa обладают общим успокаивающим, местнообезболивающим, противотошнотным, спазмолитическим, ветрогонным действием, а экстракт плодов расторопши пятнистой и корень солодки – ранозаживляющим, противовоспалительным действием.

Благодаря такому комплексному сбалансированному составу Иберогаст эффективно используется в лечении гастрита, оказывая влияние как на причины и механизмы его развития, так и на симптомы заболевания. Этот препарат успешно применяется гастроэнтерологами в европейских странах уже более 50 лет. **R**

Подготовила **Елена Николаева**