

ЗОНА РИСКА



Про боли в желудке заговорите слово!

Осенью на приеме у гастроэнтеролога – снова огромное число пациентов. «Сезон обострений, – вздыхают врачи и больные, – все закономерно». В межсезонье обычно дают о себе знать многие хронические заболевания, а на боли в желудке жалуется едва ли не каждый третий. Однако так хочется перебороть эту грустную закономерность, когда смена сезона непременно связывается с болезнями и желудочно-кишечными проблемами, и как-то заранее подстраховаться от их возникновения.

Особенность осеннего сезона в том, что его влияние на наше самочувствие связано с неустойчивостью погоды в течение суток. Каждому известна типичная картина осеннего дня: с утра на траве легкая изморозь, в обед довольно жаркое солнце, а к вечеру прохладно и дождливо. Резкие перепады температуры приводят то к перегреванию, то к переохлаждению организма, в итоге происходят спазмы сосудов и нарушается кровоснабжение слизистой оболочки желудка. А если на фоне осенней погодной нестабильности позволить себе нарушение диеты и режима, да добавить сюда стрессы и ненормированный рабочий день – проблем с желудком не избежать.

Почему болит желудок?

Помимо погоды, на самочувствие желудка влияют и изменения в ежедневном меню. Еще недавно наш летний стол изобилует свежими фруктами и ягодами, а с приходом осенних холодов мы чаще готовим горячие мясные блюда и тушеные овощи. В результате меняется моторика желудочно-кишечного тракта, снижается количество поступающего в организм витамина С, ответственного за обновление слизистой оболочки желудка, чаще беспокоит изжога, вздутие кишечника, появляются боли в животе.

Боли в желудке могут возникать из-за нехватки витамина А. Поэтому осенью гастроэнтерологи советуют есть больше моркови, шпината, тыквы.

Дополнительными раздражающими факторами для желудка могут стать:

- газированные напитки, кофе, крепкий чай;
- слишком горячая или чересчур холодная пища;
- концентраты супов, каш и пюре, которые полагаются просто залить кипятком и съесть;
- продукты, богатые грубой клетчаткой (свежая капуста, морковь, яблоки);
- в случае соблюдения жесткой диеты для похудения – дефицит белков, витаминов и микроэлементов в ежедневном меню.

Вредные привычки – беда для желудка

Начало осени – это отличный повод пересмотреть свой образ жизни и избавиться от некоторых вредных привычек, из-за которых вполне могут начаться неприятности с желудком:

- злоупотребление алкоголем – усиливает агрессивные свойства желудочного сока;

- курение натошак – провоцирует воспалительные процессы в пищеварительном тракте;
- употребление острой, копченой, жирной пищи – стимулирует избыточное выделение ферментов и желудочного сока;
- нерегулярное питание – вызывает секреторные и моторные нарушения в работе желудка;
- бесконтрольный прием жаропонижающих и противовоспалительных лекарств – они разрушают слизистую оболочку желудка.

Современный стремительный ритм жизни часто вынуждает нас жертвовать ради успеха в делах спокойным отдыхом, полноценным сном и регулярными приемами пищи, а в конечном итоге мы сильно рискуем здоровьем собственного желудка. Исследования ученых показывают, что при стрессе в крови повышается уровень гормона адреналина, вызывающего сужение сосудов, что приводит к нарушению поступления крови к желудочно-кишечному тракту, гибели клеток слизистой оболочки желудка, а далее – к воспалениям, возникновению эрозий и язв. Чем больше нервничает, тем чаще приходится жаловаться гастроэнтерологу на беды с желудком.

Кто в «группе риска»?

С наступлением осени болями в желудке начинают страдать школьники, особенно первоклассники, у которых кардинально изменился образ жизни, – на смену летней вольнице пришли учебные будни с высокими интеллектуальными и психологическими нагрузками. К тому же дети среднего и старшего школьного возраста осенью выпадают из-под контроля родителей и совершенно не соблюдают режим питания, предпочитая перекусывать чипсами, коллой и хот-догами.

У человека, живущего в состоянии хронического стресса, шансы заработать гастрит гораздо выше, чем у тех, кто относится к любой проблеме по-философски.

Обострение желудочно-кишечных проблем осенью случается и у тех, кто успешно занимается бизнесом, но не может отыскать в своем плотном рабочем графике время для регулярного полноценного питания, да еще и постоянно находится в состоянии нервного напряжения.

В число пациентов гастроэнтеролога осенью попадают люди с наследственной предрасположенностью к желудочно-кишечным заболеваниям. Спровоцировать начало болезни может снижение иммунитета на фоне послеотпускной реакклиматизации.

По этой же причине в выходном отделе желудка может активизироваться весьма агрессивный микроб хеликобактер пилори, выделяющий токсины, которые могут стать причиной развития гастрита или язвы.

Чем помочь желудку?

Смягчить болевые ощущения или даже вовсе от них избавиться поможет щадящая диета, когда овощи отвариваются или готовятся на пару, яблоки запекаются, мясо или рыба подаются в тушеном или запеченном виде, а супы варятся на нежирном бульоне.

Как выяснили ученые, тщательное пережевывание пищи стимулирует эффективное пищеварение и является отличной профилактикой гастрита, заболеваний печени и поджелудочной железы.

Очень важно при обострении желудочно-кишечных проблем организовать регулярное дробное питание 5-6 раз в день. Полезно принимать травяные отвары, облегчающие болевые симптомы; можно воспользоваться готовыми фитопрепаратами, например Иберогастом («Бионорика», Германия). Удобство применения Иберогаста в том, что в его состав входят экстракты 9 растений (иберики горькой, корней дягиля, цветков ромашки, плодов тмина и расторопши, листьев Melissa и мяты перечной, травы чистотела, корней солодки), а потому препарат оказывает многогранное воздействие на расстроенную пищеварительную систему. Иберогаст обладает противовоспалительными свойствами, регулирует моторику желудочно-кишечного тракта, защищает его слизистую оболочку и, как следствие, нормализует желудочную секрецию, снижает кислотность желудочного сока, нейтрализует действие хеликобактерных микробов, купирует боль и спазмы.

Как предупредить осенние проблемы с пищеварением?

В первые осенние дни нужно, проконсультировавшись с врачом, начать прием препаратов, снижающих секрецию агрессивного желудочного сока. Защитить от раздражения слизистую оболочку желудка поможет дополнительный прием витаминов А, С, Е, группы В. И конечно же, хорошее настроение, восхищение пышным увяданием природы, жизнь в гармонии с собой позволят избежать желудочных проблем и укрепить здоровье.

Подготовила **Светлана Терехова** 