



КОГДА ЖЕЛУДОК НЕ ОБМАНЕШЬ

«По моему гастриту можно времена года проверять» – так говорят многие пациенты, страдающие осенью от обострения гастрита и язвенной болезни. В отношении выраженности сезонной динамики, характерной для многих заболеваний, гастрит занимает одну из лидирующих позиций.

Что такое боли в животе, каждый из нас знает не понаслышке. Порой неприятные ощущения проходят сами по себе, а в ряде случаев помочь могут только таблетки. Если боль возвращается снова и снова, следует обратиться к специалисту, поскольку боли в области желудка могут являться признаком целого перечня заболеваний. И самым распространенным из них как раз является гастрит.

ВРАГ НЕ ПРОЙДЕТ

Хронический гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка, причиной которого является нарушение процесса переваривания пищи. В свою очередь, это ухудшает общее состояние организма, снижает работоспособность. Появляются слабость, беспричинная усталость, на которые человек до поры до времени просто не обращает внимания.

Хронический гастрит может протекать и без каких-либо симптомов или жалоб. Поэтому стоит обратить внимание, например, на боли, которые возникают примерно через полтора-два часа после еды, а также на так называемые утренние «голодные боли». При этом после приема пищи может становиться значительно лучше. Среди других нередких симптомов встречаются изжога, тошнота, отрыжка. Если неприятные ощущения не проходят больше

недели, необходимо срочно бежать к врачу. Только он сможет установить диагноз и начать лечение, что позволит избежать неприятных осложнений.

ОТКУДА ВОСПАЛЕНИЕ?

На вопрос «Что может послужить причиной гастрита?» большинство из нас ответит: обилие острой пищи, неправильный режим питания, курение, употребление алкоголя. Нельзя забывать также о стрессе и о приеме лекарств, которые могут вызвать гастрит. Все это действительно так. Однако исследования последних лет говорят о том, что перечисленные факторы не являются основными. Примерно в 85% случаев болезнь возникает благодаря обитающей в желудке бактерии *Helicobacter pylori*, или, проще говоря, хеликобактера. Это открытие конца XX века стало поворотным моментом в гастроэнтерологии.

Хеликобактер попадает в организм человека еще в детстве, «дремлет» неопределенное количество времени, а в какой-то момент начинает «действовать», вызывая заболевание. Коварный хеликобактер распространен очень широко. Особенность так называемого хеликобактерного гастрита состоит в том, что он с трудом поддается лечению и с высокой долей вероятности может вызывать различные осложнения, такие как язвенная болезнь и даже рак желудка.

НА ЧТО ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ?



Первое. Не пить растворимый кофе, поскольку он имеет кислую реакцию и сильно стимулирует желудочную секрецию. Лучше варить натуральный кофе и пить его с молоком.



Второе. Регулярное дробное питание: завтрак-обед-ужин и пара перекусов, все небольшими порциями. На завтрак в идеале – каша. Обед на работе – обязательно домашняя еда. В качестве хорошего перекуса может послужить бутылочка нежирного кефира или ряженки, простой йогурт без добавок, банан, груша, цельнозерновая булочка с кефиром, нежирный сыр или творожок.



Третье. При обострении гастрита не стоит увлекаться колбасами, даже вареными, поскольку они содержат много консервантов, красителей и прочих ненужных ингредиентов. Желательно не употреблять сырые овощи вроде капусты или свеклы – из-за большого количества клетчатки они тяжело перевариваются.



Если такую язву лечить обычными средствами, не уничтожая бактерии, вероятность того, что она возникнет снова, чрезвычайно высока, поэтому подходить к терапии необходимо очень ответственно.

проходит важность правильного питания. Это самая обычная домашняя пища, которая готовится так, чтобы было вкусно, но при этом вы точно знали, из чего она приготовлена.

ГАСТРИТ. КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ?

Хеликобактерный гастрит лечить нужно комплексно. Борьба с болезнью должна вестись сразу в нескольких направлениях: нужно убить инфекцию; защитить слизистую оболочку желудка от повреждающего воздействия; повлиять на изменение секреции в желудке и т. д. Такая «множественная» терапия позволяет вылечить заболевание буквально в считанные дни!

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Лекарства может назначать только врач, а вот как помочь себе после лечения? Существует несколько довольно простых способов предотвратить болезни желудочно-кишечного тракта. «Красной» нитью в гастроэнтерологии

КУРЕНИЕ

Один из самых серьезных факторов риска развития гастрита – это курение, особенно натощак, поскольку оно оказывает прямое влияние на воспаление слизистой желудка. Через раздражаемые курением эндокринные органы происходит выброс гормонов, которые приводят к повышенному выделению желудочного сока. Последний начинает «разъедать» стенки пустого желудка.

Соблюдение элементарных рекомендаций о поддержании нормального режима дня и питания, отсутствие раздражителей в рационе и отказ от курения с высокой вероятностью гарантируют вам то, что осенью не придется сверять календарь по гастриту или язве!

Подготовила **Елена Николаева**