12-18 февраля Неделя профилактики заболеваний ЖКТ

**Профилактика гастрита**

 Гастрит – это заболевание, характеризующееся воспалением и/или дистрофией слизистой оболочки желудка. Это очень распространенное заболевание, встречающееся по всему миру как у взрослых, так и у детей. Выделяют два основных вида гастрита: острый и хронический. Острый чаще всего возникает из-за непосредственного контакта раздражителей со слизистой оболочкой, он проходит после избавления от этих раздражителей. Хронический же гастрит – это вялотекущий процесс, который дает о себе знать периодическими обострениями.

Одной из наиболее частых причин хронического гастрита является бактерия Helicobacter pylori. При попадании в желудок она начинает раздражать слизистую оболочку. Не менее значимой причиной является неправильное питание:

• нерегулярный прием пищи;

• переедание;

• употребление алкоголя;

• слишком горячая или холодная пища;

• обилие острой, соленой, кислой пищи;

• жесткие диеты (особенно включающие периоды голодания) и т. д.

Обычными симптомами, указывающими на воспаление слизистой желудка, являются тяжесть или боль в верхней части живота, изжога, отрыжка, тошнота. Если долго игнорировать симптомы, болезнь может иметь серьезные последствия: могут развиться язвенная болезнь желудка, перитонит, рак желудка. Поэтому при появлении любых симптомов следует немедленно обратиться к врачу!

Но гораздо легче не лечить болезнь, а предотвратить ее. Для этого нужно придерживаться основных принципов профилактики гастрита:

1. Режим питания. Необходимо поддерживать регулярность приемов пищи. При этом есть нужно в спокойной обстановке, давая себе время хорошо прожевать пищу и не отвлекаясь на посторонние факторы. Рекомендуется принимать пищу дробно, небольшими порциями, 5–6 раз в день.

2. Здоровый рацион. Нужно отказаться от фастфуда, избытка специй, жареного, копченого, консервированного, большого количества кофе, жевательной резинки. Эти продукты раздражают слизистую оболочку.

3. Количество еды. Порции должны быть адекватного размера, не вызывать чувства переедания или, наоборот, голода. Устраивать «разгрузочные» дни и периоды голодания можно только после консультации со специалистом.

4. Вредные привычки. Необходимо исключить из жизни алкоголь и курение. Обе этих вредных привычки могут не только запустить, но и серьезно усугубить воспалительный процесс.

5. Лекарства. Принимать любые препараты можно только по указанию врача! Некоторые лекарства могут провоцировать воспалительный процесс, особенно если принимать их самовольно и не следуя инструкции.