

Профилактика гастрита и язвы желудка

Гастрит-это воспаление слизистой оболочки желудка.

Язва желудка-это хроническое рецидивирующее заболевание, протекающее с периодами обострения и ремиссии. Основной её признак- образование дефекта (**язвы**) в стенке **желудка**. Нередко **язвы** образуются не только в **желудке**, но и в двенадцатиперстной кишке (**язва** двенадцатиперстной кишки).

Проблемы с желудком возникают у многих людей самого разного возраста. Ощущение тяжести, изжоги или болезненного дискомфорта знакомо практически каждому, а ведь это — первые признаки заболеваний желудочно-кишечного тракта. При появлении симптомов важно сделать правильные выводы, ведь всем известно, что болезнь лучше предотвратить, чем лечить.

Причины, вызывающие болезни желудочно-кишечного тракта, обычно подразделяют на две категории — внешние (экзогенные) и внутренние (эндогенные). К внешним причинам относят неправильное питание, подверженность стрессам, воздействие патогенных микроорганизмов, длительный прием лекарственных средств, злоупотребление алкоголем и никотином. Внутренние причины — это генетическая предрасположенность, сбой иммунной системы, врожденные патологии. При этом в качестве самого распространенного фактора выступает нарушение принципов правильного питания. Это еда на бегу, любовь к фаст-фуду и жирным, острым, копченым закускам с обилием соли и пряностей, маринадам, соусам. А если при этом человек находится в состоянии нервно-психического напряжения, курит и регулярно потребляет алкогольные напитки, то проблемы с пищеварением становятся его постоянными спутниками. С недавних пор большинство исследователей заговорили о пагубном влиянии *Helicobacter pylori* на возникновение и прогрессирование гастрита и язвы.

По некоторым данным, более 90% случаев, так или иначе, связаны с этой инфекцией. Под воздействием бактерии непрерывная секреция слизи в желудке нарушается, возникают дефектные участки, лишенные защитного барьера, которые подвергаются разрушительному воздействию соляной кислоты и пепсина. Со временем эти патологические процессы, вкуче с увеличением активности желудочного сока, нарушением кровоснабжения и гормональными сбоями приводят к неминуемому развитию язвенной болезни. Можно сказать, что все болезни желудочно-кишечного тракта обусловлены влиянием совокупности факторов — психоневрологического, бактериального, химического и физического характера. Практика показывает, что профилактика гастритов и язвенной болезни позволяет сохранить здоровье и полноценное качество жизни.

Основная мера профилактики гастрита желудка и язвенной болезни — приверженность здоровому образу жизни. Здесь нет ничего нового, но в

это объемное понятие входит и отказ от вредных привычек, и регулярные занятия физкультурой и спортом на свежем воздухе, и нормальный сон, и умение быстро преодолевать стрессовые ситуации.

Кроме того, необходимо следить за индексом массы тела, не допуская набора лишних килограммов или значительной потери веса. Еще одно важнейшее профилактическое мероприятие — это медицинский осмотр, который необходимо проходить регулярно, даже при отсутствии жалоб. А людям старше 40 лет также нужно ежегодно делать УЗИ органов брюшной полости. Только это поможет вовремя обнаружить малейшие изменения в пищеварительной системе и грамотно отреагировать на них, чтобы не допустить развития патологий.

Полноценное, сбалансированное и регулярное питание, при котором организм в полной мере обеспечивается всеми нужными веществами: белками, жирами, углеводами, минералами, микро- и макроэлементами, витаминами. Необходимо исключать из своего рациона жирную, чрезмерно соленую пищу, мучные изделия. Наибольшую пользу для пищеварения будут оказывать блюда в тушеном, вареном и свежем виде.



Источник информации: отдел организации медико-профилактической работы и психологической помощи.

Источник фотографий: отдел организации медико-профилактической работы и психологической помощи.

Готовьте полезные блюда и будьте здоровы!