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;
* прием алкоголя;
* слишком горячая или холодная пища;
* обилие острой, кислой, соленой 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 проявлении 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.

*Источник: официальный портал Минздрава России о Вашем здоровье <https://www.takzdorovo.ru/>*