



употребление копченостей, чрезмерно острой, пряной и соленой пищи. Кулинарная обработка блюд должна быть щадящей – без сильного жарения и пересушивания блюд. Газированные напитки, очень горячую или, наоборот, очень холодную пищу также следует исключить.

3. Профилактика авитаминоза.
4. Отказ от вредных привычек (курение, употребление алкоголя).
5. Профилактика и лечение гормональных нарушений.
6. Дозированные физические нагрузки, рациональная организация распорядка дня.
7. Отказ от частого приема лекарственных препаратов (по возможности), особенно бессистемного приема и самоназначения лекарств.
8. Профилактика заражения *Helicobacter pylori* – использование индивидуальной посуды, полотенец, ограничение поцелуев.

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ  
БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ ГОРОДА СТАРОГО  
ОСКОЛА»

ОТДЕЛ МОНИТОРИНГА ЗДОРОВЬЯ

МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА

АНИСИМОВА ОЛЬГА ВАЛЕРИЕВНА

---

**В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА И ДПК, НЕОБХОДИМО СТАРАТЬСЯ ИЗБЕГАТЬ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОВОЦИРУЮЩИХ ФАКТОРОВ, – СОБЛЮДАТЬ ПРАВИЛЬНЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ, ИЗБЕГАТЬ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ АЛКОГОЛЕМ, НИКОТИНОМ И КОФЕ. ПРИ ПРИМЕНЕНИИ ТАБЛЕТОК, ПРОВОЦИРУЮЩИХ ВОЗНИКНОВЕНИЕ ЯЗВЫ ЖЕЛУДКА, ДОПОЛНИТЕЛЬНО УПОТРЕБЛЯТЬ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ, СОЗДАТЬ КОМФОРТНУЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ АТМОСФЕРУ НА РАБОТЕ И ДОМА.**

---

ОГБУЗ  
«ЦМП г.  
Старого  
Оскола»

(4725)  
47-10-55

Наш адрес: г. Старый  
Оскол, Юго-западный  
промрайон, площадка  
Машиностроительная,  
12



(для населения)

## ПРОФИЛАКТИКА ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ



**Язвенная болезнь** – это циклично рецидивирующая хроническая болезнь, характерным признаком которой служит изъязвление стенки желудка или двенадцатиперстной кишки.

### Причины и факторы, способствующие развитию язвы желудка

К основным причинам возникновения язвы желудка врачи относят:

- повышенную кислотность желудочного сока, когда содержащиеся в нем агрессивные составляющие (соляная кислота, желчь, пепсин) поражают чувствительную слизистую желудка вместо того, чтобы воздействовать на поступающую в желудок пищу;
- наличие в организме человека бактерии *Helicobacter pylori*, которая при благоприятных условиях разрушает слизистую желудка и провоцирует развитие этого заболевания.

Кроме вышеуказанных причин необходимо обратить внимание на некоторые факторы, которые могут привести к образованию язвы желудка. Это может быть:

- наличие генетической предрасположенности к этому заболеванию, например, повышение кислотности желудочного сока;
- постоянное нахождение организма человека в стрессовом состоянии, что приводит к повышенному выделению желудочного сока и уровня его кислотности;
- злоупотребление алкогольными напитками, кофе, никотином, которые также стимулируют образование желудочного сока;
- наличие болезней желудочно-кишечного тракта (хронический гастрит, воспаление слизистой желудка и др.);
- несоблюдение режима питания: еда всухомятку, большие перерывы между едой обычно приводят к нарушению выделения желудочного сока;
- постоянное употребление трудноперевариваемой (кислой, острой и грубой) пищи провоцирует возникновение воспалений и механических повреждений слизистой желудка;
- длительное применение некоторых видов медикаментов (аспирин, ибупрофен, преднизолон и др.).



### Методы профилактики язвенной болезни

Первичная профилактика язвенной болезни заключается в устранении возможных факторов риска, нормализации алиментарного режима (режима и рациона питания) и поддержании на должном уровне здоровья организма в целом.

### Методы первичной профилактики язвенной болезни

1. Соблюдение гигиены ротовой полости, своевременное лечение зубов и десен. Больные зубы – это входные ворота для инфекции, а кроме того, больные зубы не дают возможности должным образом пережевывать пищу, что приводит к повышенной нагрузке на желудок.
2. Организация правильного режима и рациона питания. Следует выработать привычку принимать пищу ежедневно в одно и то же время. Кроме того, рекомендуется исключить из рациона или же ограничить

