

Болезнь от нервов

Хронические гастриты – пожалуй, самая распространённая болезнь желудка, которая долгое время может протекать практически незаметно. Такие симптомы, как плохой аппетит, изжога, отрыжка воздухом, переполнение и боли в подложечной области во время приёма пищи, вздутие живота и урчание в нём, человек может воспринимать вовсе не как проявление заболевания. Обычно гастрит называют болезнью студентов или постоянного стресса. Но так ли на самом деле? Врач по медицинской профилактике Мария Кожеватова рассказала об основных факторах риска развития гастрита и способах его профилактики.

Основные факторы риска развития болезни:

- стрессы;
- неправильное питание;
- длительный приём лекарственных препаратов;
- курение и алкоголь;
- сезонность (весной заболевание провоцируется сезонной перестройкой организма и недостатком витаминов).

Как же мы можем помочь нашему организму, чтобы хроническое течение не переросло в обострение?

1. Сокращение или полное исключение употребления алкоголя и кофе.
2. Отказ от курения.
3. Использование препаратов, снижающих кислотность и уменьшающих изжогу (строго по назначению лечащего врача).
4. Особое место занимает диетическое питание: наиболее безопасными считаются блюда, температура которых близка к 37-38 градусам. Жареное и острое полностью исключаются. Полезны блюда, запечённые в духовом шкафу, отваренные в воде и паровые. Еда не должна содержать соединительнотканых волокон! Мясо следует очищать от сухожилий и фасций, а птицу – от кожи. Кроме того, в питании не должно быть продуктов, богатых клеточными оболочками (отруби, мука грубого помола, крупы, бобовые, пшено, свёкла, морковь, зелёный горошек). Принимать пищу необходимо часто (до 6-7 раз в день), но небольшими порциями, чтобы не перегружать желудок. Следует избегать разговоров во время еды: это способствует заглатыванию воздуха, что ведёт к вздутию живота и отрыжке.

А чтобы не допустить развитие гастрита, не забывайте о здоровом образе жизни. Рациональное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек – всё это поможет сформировать крепкое здоровье.