

Гастрит: причины и профилактика

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки желудка, приводящее к нарушению его функции, в особенности секреторной. Хроническим гастритом болеют около 60-85% населения планеты, особенно в молодом возрасте от 18 до 35 лет. В связи с современным темпом урбанизации гастрит стал возникать чаще у детей от 8 до 13 лет.

В большинстве случаев заболевание связано с инфицированием микроорганизмом хеликобактер (*Helicobacter pylori*). Важную роль в развитии болезни играют аутоиммунные и химические факторы. При хроническом атрофическом (аутоиммунном) гастрите происходит выработка антител против своих же клеток слизистой оболочки желудка. При хроническом реактивном (химическом) гастрите причиной может стать заброс желчи из двенадцатиперстной кишки или длительный прием нестероидных противовоспалительных препаратов (анальгин, аспирин, ибупрофен, парацетамол). К дополнительным факторам, способствующим возникновению гастрита, относят курение, злоупотребление алкоголем, хронический стресс, паразитарные инвазии, недостаток витаминов, эндокринные нарушения.

Проявления болезни возникают, как правило, в периоды сезонных обострений (осень, весна). Появляется тяжесть и чувство давления в верхней части живота, особенно во время или после приема пищи. Изжога, отрыжка и чувство тошноты – верные спутники гастрита. Могут наблюдаться слабость, сонливость, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, раздражительность. При появлении подобных жалоб следует обратиться к врачу.

Если врач вовремя не осмотрит вас и не назначит лечение, вы рискуете столкнуться с развитием осложнений, таких как язвенная болезнь желудка, желудочные кровотечения, рак желудка, перитонит.

Поэтому стоит запомнить следующие профилактические меры: вести здоровый образ жизни, правильно питаться и соблюдать режим питания. Употреблять только качественную и безопасную пищевую продукцию.

Людам, страдающим гастритом, необходимо придерживаться щадящей диеты – исключить кофе, газированные напитки, алкоголь, шоколад, пряности, специи, копчености и жареную пищу. Рекомендуется дробный прием пищи, по пять-шесть раз в день. Также следует:

- отказаться от курения, употребления алкоголя и фастфуда;
- принимать лекарственные препараты только по назначению врача;
- своевременно проходить лечение от паразитарных инвазий и инфекционных болезней;
- вырабатывать привычку мыслить позитивно, бороться со стрессами.

Больным хроническим гастритом два раза в год (в периоды обострений) необходимо проходить противорецидивную терапию под наблюдением врача.