

Автор: А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



Несмотря на то, что многие из нас думают о желудке как о простом пищеварительном органе, на самом деле он является сложной системой, которая часто отправляет нам сигналы о своем недовольстве.

Наиболее распространенным заболеванием желудочно-кишечного тракта является гастрит, который может привести к неприятным симптомам и серьезным осложнениям.

К основным причинам возникновения гастрита относятся:

Бактерия *Helicobacter pylori*. Эта бактерия часто является основной причиной хронического гастрита. Она может проникнуть в желудок через пищевод и вызвать воспаление слизистой оболочки.

Неправильное питание. Употребление острой, жирной или кислой, слишком горячей или холодной пищи, злоупотребление алкоголем, а также переедание и несоблюдение режима питания – всё это может спровоцировать развитие гастрита.

«**Сигналами тревоги**», которые может отправлять желудок, страдающий гастритом, являются боли в верхней части живота, изжога и чувство горечи во рту, отрыжка и тошнота.

Несмотря на то, что гастрит может скрываться за видимой обыденностью этих симптомов, важно помнить, что игнорирование их может привести к серьезным последствиям для здоровья, таким как язвенная болезнь желудка, перитонит, рак желудка и другие. Поэтому, если ваш желудок отправляет вам подобные сигналы, не

стоит заниматься самодиагностикой.

Помните, что забота о здоровье желудка – это залог вашего общего благополучия. Следуя простым правилам профилактики, можно избежать многих проблем с пищеварением и сохранить желудок в здоровом состоянии:

Правильное питание: избегайте слишком острых, солёных и жирных блюд, сократите употребление крепкого кофе. Отдайте предпочтение лёгкой и здоровой пище, богатой клетчаткой, витаминами и минералами.

Регулярные приёмы пищи: старайтесь употреблять пищу небольшими порциями, но часто – это поможет избежать перегрузки желудка и улучшит пищеварение.

Избегайте стрессовых ситуаций: в период стресса организм вырабатывает больше желудочного сока, что может привести к раздражению слизистой оболочки желудка.

Не злоупотребляйте лекарствами: некоторые лекарства могут раздражать слизистую оболочку желудка, поэтому следует принимать их только по назначению врача.

Проведение регулярных осмотров у врача: даже если нет явных симптомов гастрита, важно регулярно проверять состояние своего желудка.