

Профилактика гастритов.

С некоторых пор Вас беспокоят неприятные ощущения в подложечной области, изжога. Чаще всего они появляются если Вы полакомились чем-нибудь острым или наедитесь, как говорится, до отвала.

К сожалению, многие люди невнимательны к своему питанию, особенно пока молоды. Многие из нас являются любителями копченостей, солений, приправ.

Нередко мы едим торопливо, плохо пережевывая пищу, перехватываем что-нибудь всухомятку, на ходу, лишь бы «заморить червячка». Все это может привести к развитию гастрита – воспалительного поражения слизистой оболочки желудка. Первые признаки болезни – появление после еды тяжести в поджелудочной области, изжоги, отрыжки, тошноты (особенно после острой или грубой пищи), а иногда и болей.

Гастриту свойственно длительное течение и периодические обострения чаще всего весной и осенью. Это серьезное заболевание, которое может подготовить почву для язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипоза, а в запущенных случаях – рака желудка.

Можно ли предупредить гастрит? Можно, но для этого необходимо соблюдать здоровый образ жизни: правильно питаться, разумно организовать свой труд и отдых. Важное значение имеют занятия спортом, укрепление нервной системы.

Откажитесь от вредных привычек – курения и употребления алкогольных напитков. Если Вы не можете сразу бросить курить, постарайтесь уменьшить число сигарет, никогда не курите натощак и ночью.

Воспитывайте в себе выдержку, не реагируйте на досадные мелочи, не нервничайте из-за пустяков.

Существует ряд правил рационального питания. Сущность их заключается в следующем: есть надо вовремя, умеренно и разнообразно.

Рекомендуется есть 3-4 раза в день, в строго установленные часы, так как при регулярном питании нормально работает желудок и кишечник. Самым сытым должен быть обед и самым легким ужин, причем не позднее чем за 2-3 часа до сна.

Тщательно пережевывайте пищу, это в известной мере предохраняет нежную слизистую оболочку пищеварительных органов от повреждения. Из этих же соображений откажитесь от очень горячей или холодной пищи, никогда не переедайте. Ни в коем случае нельзя идти на работу натощак. Завтракать надо достаточно плотно.

Несколько слов об отдыхе. Старайтесь отдыхать активно, на свежем воздухе. Используйте отпуск только для отдыха.

Эти советы помогут Вам сохранить здоровье и предупредить возникновение гастрита.