 Профилактика гастрита.

**Хронический гастрит**– воспаление слизистой оболочки желудка, возникающее под воздействием бактериальных, химических, термических и механических факторов. Следствием гастрита является нарушение процесса пищеварения (снижение аппетита, изжога, отрыжка, тошнота, чувство тяжести и тупая боль в области желудка после приема пищи), ухудшение общего состояния, быстрая утомляемость, чувство усталости.

Причиной его возникновения считают бактерию Helicobacter pylori, населяющую желудок и двенадцатиперстную кишку человека.

**Факторы риска развития заболевания.**

* нарушение характера питания (нерегулярные приемы пищи, недоброкачественная еда, недостаточное пережевывание, перекусы на ходу), вредные пищевые привычки (употребление большого количества острой, жареной, кислой, копченой пищи), употребление очень горячих или очень холодных продуктов;
* недостаточность жевательной функции, например - нехватка зубов.
* регулярное употребление алкогольных напитков (алкоголь способствует усиленной секреции желудочного сока, а высокая концентрация этанола непосредственно влияет на стенку желудка, вызывая раздражение слизистой);
* курение, особенно регулярное курение на голодный желудок,
* ятрогенный хронический гастрит вызывается продолжительным употреблением лекарственных средств,
* профессиональный фактор (вредное производство): наиболее часто гастрит развивается при работе в условиях высокой запыленности, присутствия в воздухе взвеси вредных веществ.

Больные хроническим гастритом должны дважды в год проходить профилактическое обследование, для своевременного проведения мер к лечению и улучшению качества жизни.

Пациенты, имеющие аутоиммунный, атрофический гастриты, метаплазии и дисплазии слизистой, должны регулярно проходить [эндоскопическое исследование](http://www.krasotaimedicina.ru/diagnostics/endoscopy/).

Хронический гастрит при должном диспансерном наблюдении и лечении не ведет к значительному ухудшению качества жизни и сокращению ее срока.

Профилактика хронического гастрита - это здоровый образ жизни. Правильное регулярное питание, отказ от курения и злоупотребления алкоголем, аккуратное применение лекарственных средств помогут Вам избежать не только обострение гастрита, но и многих других заболеваний.

Врач терапевт ГУЗ «Липецкая РБ» Н.В.Райкова