**ПРОФИЛАКТИКА ЯЗВЕННОЙ БОЛЕЗНИ 12-ПЕРСТНОЙ КИШКИ.**

Язвенная болезнь 12-перстной кишки – это хроническое заболевание, при котором в стенке 12-перстной кишки образуется более или менее глубокий дефект – язва. Заболевание характеризуется волнообразным течением с чередованием периодов обострения. Язвенная болезнь 12-перстной кишки часто сочетается с язвой желудка (такие язвы называются сочетанными). У мужчин язвы в 12-перстной кишке образуются в несколько раз чаще, чем у женщин.

**Причиной развития заболевания являются:**

Бактерия хеликобактер пилори.

Генетическая предрасположенность (наследственность).

Снижение иммунитета. •

Повышенная кислотность желудочного сока

Дуоденит (воспаление 12-перстной кишки).

Еда всухомятку, употребление полуфабрикатов, газированных напитков, пряностей приправ, копченой, жареной, соленой, острой, слишком холодной или горячей пищи.

Стрессы, нервные перенапряжения (стрессовые язвы).

Сильные ожоги, травмы, кровопотери, прием некоторых лекарственных препаратов. Чрезмерный прием алкоголя, курение.

**Симптомы язвенной болезни двенадцатиперстной кишки.**

В период ремиссии (временное исчезновение симптомов болезни) какие-либо жалобы, как правило, отсутствуют. При обострении язвенной болезни 12-перстной кишки возникают следующие симптомы: - боль - один из основных и главных признаков язвенной болезни. Боль располагается в подложечной области или над пупком. Характерны боли, появляющиеся натощак или через 2-3 часа после еды (“голодные” боли), часто ночью (“ночные” боли). Боль уменьшается после приема пищи. Иногда боль отдает под лопатки, в спину, в область сердца. Усиление болей вызывают: погрешности в питании, переедания, употребление алкоголя, стрессы, прием некоторых лекарственных препаратов, сезонность обострений. Для язвенной болезни характерно обострение симптомов весной и осенью, тогда как в летние и зимние месяцы симптомы стихают или отсутствуют вовсе; - изжога; - отрыжка; - вздутие живота; - тошнота; - рвота, приносящая облегчение (иногда больные вызывают рвоту специально); - запоры (отсутствие стула несколько дней или недель), иногда примесь крови в кале; - раздражительность, плохое настроение и сон.

**Профилактика язвенной болезни двенадцатиперстной кишки**

По возможности исключить причины, вызывающие заболевание: гастрит, воспаление 12- перстной кишки, сухоядение и др.

Включить в рацион продукты с высоким содержанием клетчатки (овощи, фрукты, зелень), отказаться от жареной, консервированной, слишком горячей, холодной и острой пищи, продуктов быстрого приготовления, газированных сладких напитков, содержащих большое количество добавок, подсластителей, усилителей вкуса и т.п., генно-модифицированных продуктов.

Избегать чрезмерного употребления алкоголя, бросить курить, избегать (по возможности) стрессовых ситуаций, применять лекарственные препараты только по назначению врача.

Помните! Правильное питание, здоровый образ жизни, отказ от курения и алкоголя помогут Вам избежать развитие язвенной болезни.

Врач гастроэнтеролог ГУЗ «Липецкая РБ» Ю.Б.Чумичева.